

Sedan 2005
Nr. 2-2022
Juni-Augusti

UMLN

uml.n.se
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

Sommarutflykt med *Lennakatten*



ÄVENTYRSTIPS: VANDRING PÅ SLOTTSTAKET

SÅ FÖREBYGGER DU DEMENS

CECILIA RYDINGER OM HUGO ALFVÉN

...OCH MYCKET 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 UMLN Luthagsnytt med bidrag!

Stöd oss gärna



Stöd UMLN genom att bidra till Swish: 1235680160 eller Plusgironummer 409696-2. Tack för ditt bidrag!



Foto: Peder Strandh.

Sommaren 2022 går som på räls

Jag måste nästan gnugga mig i ögonen för att tro att det är sant... Den underbara sommaren är äntligen här! Utanför fönstren blommar det i rabatterna. Träden skiftar i all tänkbara nyanser av grönt och barnskratt blandas med somriga ljud från fågelsång till insekter, gräsklippare och motorcyklar.

SOLEN MED SITT LJUS och sin värme har äntligen tagit initiativet över tillvaron och Sverige, vågar jag påstå, njuter till fullo därav!

Okej, nu till lite mer handfasta saker som, till exempel, det magasin du nu håller i ditt grepp. Det är årets andra pappersutgåva av UMLN och den är sprängfylld med allt mellan himmel och jord – ordagrant.

Maria Klefbeck slår följe med en – i mitt tycke – våghalsig grupp ut på Uppsala slotts tak. Väl där inser hon att en takvandring, ledd av den kunnige Jonathan Tigrar, ger så mycket mer än "bara" en spektakulär utsikt över vår stad. Läs om hennes äventyrstips på sidan 26.

Vi har också tagit tåget från Uppsala östra station mot slutstationen Faringe. Det handlar naturligtvis om den klassiska museijärnvägen Lennakatten. På sidan 8 gör du oss sällskap ut genom stadens östra delar och möts av en överdådig grönska, klarblå sjöar och möten med härligt levande människor. Tag plats!

Neuropsykolog Åke Pålshammar berättar tillsammans med ordföranden i Uppsala demensförening, Emeli Åkerman, om vad vi till mans kan göra för att hålla hjärnan i trim och därmed också förebygga risken för demenssjukdomar som t.ex. Alzheimer.

På sidan 7 presenterar vi det vinnande bidraget i Tiundaskolans novelltävling. I sin novell Minnen öppnar författaren Stina Erlandsson, på ett skickligt sätt dörren till en ytterst behaglig parallellvärld. På delad andra plats i tävlingen

kom eleverna Signe Wimelius och Klara Larsson Nyberg. Deras bidrag kan du läsa på vår webbsida (sök på deras namn så finner du det du söker).

I år skulle den svenska musikgiganten Hugo Alfvén ha fyllt 150 år. Detta jubileum uppmärksammar vi genom att besöka hans nuvarande efterträdare på posten som ledare och dirigent för kören Orphei Drängar; Cecilia Rydinger. Vi besöker henne och OD under en repetition i KFUM-borgens anrika Alfvénsalen. Välkommen att följa med oss på sidan 23.

I september väntar också ett riksdags- och kommunalval. Ett politiskt parti är måna om – och därmed flitiga med – att kommunicera våra läsare. Förtydligas bör att samtliga partier har välkomnats av UMLN att göra detsamma. Men de har valt att avstå. Vi är emellertid glada över det parti som, i handling, visar att de ser värdet av en mindre och folklig tidskrift som Uppsalamagasinet Luthagsnytt. Vi säger tack till dem och ser fram emot valet i september.

Men STOPP!

Dessförinnan ska vi njuta av sol och bad, grillning, färsk smultron och jordgubbar och av energigivande upplevelser, liksom avkopplande vila. Om det sedan sker på tu man hand eller i sällskap, väljer var och en själv. Men se för sjutton till att suga i dig av varenda droppe nektar som den ljuva sommartiden bjuder. Därefter ses vi i nummer tre som kommer ut den 2 september.

Nu så: Klara, färdiga ... LÄS! ■



8
EN TUR DJUPT IN I UPPSALAS GRÖNSKANDE LANDSBYGD
På utflykt med Lennakatten.

HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker

Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

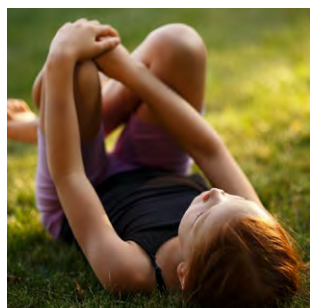
Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Galleri Zeitgeist/Saluhallen
Himla Concept Store
Leffes Cykel
Retrolyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Öster Om Ån



7
NOVELL: MINNEN
Tiundaskolans vinnare.



18
HÅLL HJÄRNAN I TRIM
Följ Esters resa mot att
slippa drabbas av demens.



14
**BARNENS BÄSTA
UTMANINGAR FÖR
KROPPEN**



23
ARVET EFTER HUGO
ODs dirigent Cecilia Rydinger
om företrädaren Hugo Alfvéns
musikaliska arv.



26
UPPSALA FRÅN OVAN
Följ med Jonathan Tigrar på
en takvandring ovanpå slottets
takåsar. En magnifik utsikt över
Uppsala breder ut sig.

FÖLJ OSS PÅ NÄTET



uml.se



Instagram



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!

Trek verve +1, 400 w batteri

Nu 24 999kr

(Ordinarie pris 26 499kr)



Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



Framtidstro, medmännisklighet och demokrati

Malin Sjöberg Högrell
Regionråd

Lina Nordquist
Riksdagsledamot

Jennie Claesson
Kommunalråd

4 x Uppsala i sommar

ÖLFESTIVAL

Lördag 2 juli (Åldersgräns 18 år)
Uppsala bryggerhus bjuder in till premiären av utomhusfestivalen Uppsala Craft Beer Festival. Fler än 25 utvalda bryggerier kommer att finnas på plats. Här får ölälskaren möjlighet att prova en rad spännande ölsorter då det kommer att serveras över 100 olika öl. Plats: Mitt emot Uppsala Bryggerhus på Märstagatan 10 i Uppsala. Läs mer på uppsalacraftbeerfestival.se

BOTANISKA

Helgvisningar mellan kl. 13-14 under Juni-Augusti. Följ med på en guidad tur i Botaniska trädgården! Start vid Tropiska växthuset där avgiften på 50 kronor betalas. Max 15 deltagare per visning.

BAKLUCKELOPPIS

Fr.o.m. den första söndagen i maj t.o.m. den sista oktober (om vädret tillåter) kan du handla och/eller sälja prylar på Ulva kvarns bakluckeloppis. Toaletter finns inne på kvarnområdet där även butiker och kafé väntar besökaren. Det finns en ingång till, och en utgång från, loppisen och båda är markerade. Varje söndag, kl. 10-15 t.o.m. 31 oktober. Observera: Ingen bakluckeloppis 4 september!

VETERANBILAR I ULVA

Varje tisdag kl. 17-21 möts ett antal fyrhjuliga gamla rariteter intill kvarnen. Dessa träffar är öppna för alla intresserade och nyfikna och pågår från juni till september.

Så sår du popcorngräs

Nu när det är sommar så vill man ju gärna göra det lite grönt och fint på balkongen eller uteplatsen. Men som många har erfarit är det dessvärre ganska dyrt att köpa färdiga växter i handeln. Ett billigare och roligare alternativ som passar barn och andra otåliga odlare är att odla sitt eget popcorngräs!

Det är väldigt enkelt: Man tar en kruka och fyller med jord. Sedan strör man ut en påse popcorn över jorden och fyller på med någon centimeter jord över allt. Se till att hålla jorden fuktig och ställ sedan krukans soligt. Klart!

Redan efter några dagar så börjar det komma upp gröna skott, och efter tre veckor så är det en härligt grön tuva som sprider njutning där den står. Har man tur kan det dessutom bildas små mini-majskolvar.

TEXT: EMELI ÅKERMAN



RESEDOKTORN

Behöver du ett reseintyg som påvisar att du ej har Covid-19? Gör som tusentals andra, boka tid för RT-PCR eller Antigen test på vår testmottagning i Luthagen, Uppsala. Vi är anslutna till E-hälsomyndighetens Covidbevis.

- ☐ Godkänt RT-PCR test samt Antigen test med reseintyg.
- ☐ Utfärdat av legitimerad läkare.
- ☐ Digitalt intyg RT-PCR inom 8h och Antigen inom 1h - oavsett veckodag.

Besök oss på resedoktorn.se eller skanna QR-koden för tidsbokning.



 Covidbevis
eHälsomyndigheten

Besöksadress: Ringgatan 35. Tel:018-252523. Mejl: resedoktorn@gmail.com



Klimatet förändras. Det kan vi också.

Allt som vi gör har en klimatpåverkan. Nu erbjuder vi er att på ett enkelt sätt **klimatkompenserade era trycksaker.**

Om vi alla hjälps åt så kan vi vända utvecklingen. Gör som oss och **märk klimatkompenserat!**

ÅTTA45[®]
PRINT & MEDIA PARTNER

08-553 348 00 | atta45.se

Minnen

Varje år anordnar Tiundaskolan en novelltävling. Här kan du läsa årets vinnare Stina Erlandssons novell *Minnen*.

På delad andra plats kom Signe Wimmelius och Klara Larsson Nyberg. Du hittar deras bidrag på umln.se.

JAG ÖPPNAR DEN AVSKAVT vitmålade dörren, det knarrar. Ljuset faller ner på mina nakna ben, värmer. Jag tittar upp och ser ett hav av kaktusar, där folk brukar ha pelargoner. Farstun ger mig lugn.

– Goddag.

Jag rycker till, skäms lite, men får snabbt annat att tänka på. Röstens ägare står snett till vänster om mig, pillar med en fluffig kaktus. Jag försöker att få en bild av vem personen ser ut att vara. Ljust bruna manchesterbyxor och yvigt hår. Jag tänker på ett smultron.

Det är en tystnad fylld av frågor, fast det känns som alla kommer från mitt håll. Till slut utbrister jag:

– Ditt hår ser ut som kaktusen, precis som hundägare ofta liknar sina hundar.

– Du har rätt, svarar han.

Vilket kort men koncist svar, tänker jag. Vi börjar stappla in i själva huset. Saker överallt. Foton, instrument, det sköraste gamla porslinet, böcker, kartor, kaktusar och ännu fler kaktusar. Mina ögon flackar hit och dit över alla ting, tills jag tillslut möter själva ägarens ögon. Jag sjunker ner en bit i ögonens ocean innan han hinner dra upp mig och säger:

– Fastna inte i mitt hav, jag är inte så varaktig som du tror.

Jag är förvirrad. Förstår inte. Men jag fortsätter ändå titta. Samtidigt frågar jag:

– Vet du varför jag är här?

– Det vet du nog bäst själv. Du letar, säger han.

– Efter vad, säger jag samtidigt som hjärnan går på högvarv?

Jag tittar runt i rummet igen. Undviker ögonen som dränker samtidigt som jag ger mig själv en bättre överblick, om det nu går att få nån överblick. Rummet ser ut att aldrig ta slut, uppstoppade djur, burkar, flaskor, tavlor, teckningar i travar.

– Minnen. Du behöver dem, mer kan jag inte säga.

Svaret får mig att känna nån typ av lättnad men samtidigt sug av att avsluta nåt viktigt. Jag tänker på mitt liv. Och kommer fram till rätt lite. Vilket minne måste fyllas? Mamma? Minnet av henne framtogs mig vid olyckan. Allt av vikt försvann. Jag flöt runt i ett ingenting. Mamma försvann, jag försvann.

Jag känner en blick på mig. Jag fokuserar ögonen och tittar upp, kaktushåret.

– Det börjar bli ont om tid. Om du är här för länge kommer du inte härifrån.

”Det börjar bli ont om tid. Om du är här för länge kommer du inte härifrån. Fastna inte, för alltid letandes.”

Fastna inte, för alltid letandes, uppmanar han mig.

– Okej, men hur hittar jag henne, mamma, mitt minne alltså, svarar jag.

– Du måste verkligen försöka minnas. Drick av saften och börja sedan att leta, och glöm inte vad du letar efter.

Jag tittar in i oceanerna igen. Ögonlocken stängs aldrig, blinkar aldrig. Jag börjar bli mer och mer förvirrad och överväldigad.

– Var är jag, får jag ur mig?

– Vi tar det sedan, nu måste du tänka på ditt minne. Säger kaktushåret med en bestämdhet i rösten.

Jag lyder, tänker, tänker och försöker minnas ännu lite till. Glimtar av lockigt brunt hår, ett skrat sedan ett skrik dundrar över mig. Jag får saftglaset i handen. Tittar upp.

– Fläder. Magisk fläder, säger mannen. Drick!

Jag dricker upp allt. Det rusar inom mig. Jag börjar leta i det stora rummet. Rotar bland påfågelsfjädrar, förstöringsglas och kaktusar. River ner böcker ur gigantiska bokhyllor i solid sten. Jag har ingen aning om hur jag ska hitta henne i röran. Hon finns här nästanstans säger jag tyst för mig själv. Tidningar, krukor, gamla glas. Helt plötsligt är en stor spegel framför mig. Och då ser jag henne. När jag ser mig själv ser jag även henne, jag påminner om henne. Samma bruna lockar, samma mossiga ögon. Min mage känns som honung. Jag minns henne. Jag minns min mamma.

– Bra jobbat.

Jag ser på kaktushåret. Då kommer jag på att jag måste fråga innan jag ska härifrån.

– Vem är du egentligen?

– Hemligstämplat, men en kaktusälkare som hjälper dig när du behöver mig som mest.

Då ser jag vingarna, ståtliga precis under håret.

– Var är vi, Skyndar jag mig att fråga?

– Det får du aldrig veta.

Mer hinner vingbäraren inte säga innan jag börjar tyna bort. Jag bryts sakta ner i skärvor som försvinner, förvandlas för att komma tillbaka till mitt liv. ■





Älskad Lennakatt

Alla Uppsalabor har nära till en av Sveriges absolut finaste museijärnvägar, Upsala–Lenna Jernväg (ULJ) som till vardags kallas för Lennakatten. En dagstur på den smalspåriga järnvägen är mycket prisvärd och öppnar upp stora delar av Uppsala kommuns östra delar.

Så vad sägs om promenader och cykelturer under lövträdens svalkande skuggor, bad i mindre Uppländska sjöar och vattendrag, fika i Marielund, Fjällnora, Almunge eller shopping på klädesvaruhuset Thun's på ändhållplatsen i Faringe!?

TEXT OCH BILD: PEDER STRANDH

KLOCKAN HAR HUNNIT bli elva på förmiddagen när vårt lilla sällskap om fyra personer möts på perrongen tillhörande Uppsala östra station. Solen står högt på den nästan molnfria himlen och temperaturen ligger på behagliga tjugograderna. En dag som denna är idealisk för en utflykt, enas vi om.

Redan den lilla stationsbyggnaden i ett plan för tankarna till en svunnen tid. Den minner om när tidskrifter och radio var allena rådande media, om ett samhälle som stod och föll med en fungerande postgång. Det känns som en evighet sedan när man numera bombarderas av internets alla sociala medier-appar med sina push-notiser som hela tiden pockar på uppmärksamhet, kabel- och satellit-TV, kommersiella radiokanalers snack i maximerat upptempo et cetera. Min kvartett sänker axlarna och andas ut ... Ut på utflykt!

När vi har kommit ombord och gjort oss hemmastadda på varsin plats sitter vi och tummar på de små kartongbiljetterna vi nyss köpte i stationshuset. En

erande postgång. Det känns som en evighet sedan när man numera bombarderas av internets alla sociala medier-appar med sina push-notiser som hela tiden pockar på uppmärksamhet, kabel- och satellit-TV, kommersiella radiokanalers snack i maximerat upptempo et cetera. Min kvartett sänker axlarna och andas ut ... Ut på utflykt!





"Allt i naturen tycks euforiskt av att sommaren är här, det grönskar högt och lågt när vi behaglig fart passerar trädgårdar där de boende är i full färd med att måla om lusthus, klippa gräsmattor eller vinka(!) till oss alla som sitter på Lennakatten."



dagsbiljett som möjliggör valfritt antal åk i båda riktningar mellan Uppsala och Faringe. Knappt märkbart börjar sedan tågsetet att rulla och efter ett hundratal meter viker Uppsala-Lenna järnvägsspår av österut. Färden går genom Bergsbrunnsparken, förbi Fålhagens IP innan den når sin första hållplats.

– Jag brukar ropa ut i vagnarna att nästa hållplats är Fyrislund med sin restaurang "Gyllene måsen" berättar tågbefälhavare (tillika konduktör på vår resa), Tilman Thulesius (på bilden).

Han ler underfundigt samtidigt som han pekar på det gula "M" som visar att här ligger en av Uppsalas få, av just denna amerikanska hamburgerkedjas, restauranger.

– Jag utelämnar medvetet namnet på restaurangen så att föräldrarna till mindre barn ska slippa tjat om att äta på McD ... Gyllene måsen, säger han och skrattar! ▶

”Vi hyrde cyklar precis innan vi köpte tågbiljetterna. Det är så bra att man kan ta med sig cyklarna ombord.”

Uppsala – Sveriges främsta landsbygdskommun

Jo, det är faktiskt så att Uppsala kommun är den kommun i Sverige med flest boende på landsbygderna. Enligt kommunens hemsida är det en dryg fjärdedel, över 50 000 personer, som bor utanför Uppsala stad. Och nu öppnar delar av denna långsträckt trädgård upp sig utanför våra neddragna tågföns-ter.

Allt i naturen tycks euforiskt av att sommaren är här, det grönskar högt och lågt när vi i behaglig fart passerar trädgårdar där de boende är i full färd med att måla om lusthus, klippa gräsmattor eller vinka(!) till oss alla som sitter på Lennakatten. Då hastigheten möjliggör för blickar ombord på tåget såväl som ståendes utanför det kan mötas. Det faller sig, visar det sig, tämligen naturligt att gemene man höjer händerna till en vänlig hälsning. Det ger en härlig lyckokänsla i hela kroppen, på såväl stora som små ska det visa sig.

Några platser bort i vår vagn sitter vännerna David Goodhart och Kate Read, båda hemmahörande i London och på långweekend i Uppsala. Mellan det mjuka, rytmiska dunket från järnvägens sylar får vi veta att David har besökt Marielund och Fjällnora dagen innan och nu har bestämt sig för att ta med sin vän på en kombinerad tåg- och cykelutflykt till samma platser.

– Vi har extraledigt då drottning Elisabeth II firar sin 70-årsdag på tronen hemma i England. Då tyckte vi att det är ett ypperligt tillfälle att åter besöka



Londonvännerna David Goodhart och Kate Read uppskattade tågresan mycket. Här på väg mot Marielund och ett önskat möte med Falu rödfärg.



Ånglokets hjärta.



Rymlig bagagevagn.





Sjöarna Trehörningen (bilden) och Lötsjön slår följe med tågresenärerna mellan Marielund och Länna.

Uppsala, men denna gång göra lite utflykter också, säger David Goodhart.

Kate Read tillägger att hon på sätt och vis gärna hade varit kvar hemma i London för att ta del av det storslagna firandet för landets monark. Men samtidigt gläds hon åt att få uppleva Uppsala från sin kanske bästa sida; landsbygden sedd från Lennakatten och sedan cykelsadeln.

– Vi hyrde cyklar precis innan vi köpte tågbiljetterna. Det är så bra att man kan ta med sig cyklarna ombord, säger hon och pekar mot tågsetets sista vagn som är lastad med alltifrån cyklar till barnvagnar, ryggsäckar och väskor. Det här ser vi verkligen fram emot!

Marielund, Almunge och Faringe

När tåget anländer till Marielunds station står det gamla ångloket och stänkar och pustar på ett av parallellspåren. Det är fullt med resenärer, barnvagnar och cyklar på perrongen. Det intilliggande kaféet som även det drivs av SRJ (Stockholm-Roslagen Järnvägar) har fullt upp med att servera kaffe, bullar och glassar till alla som nu tagit sig till den lilla stationssamhället. På grässlätterna utmed spåret står flera människor med kameror eller mobilmotsvarigheterna i högsta hugg, alla vill fånga den



Varför det heter ånglok blir tydligt när Almunge får besök av loket Thor.

svarta järn-skönheten på bild.

Här går de brittiska vännerna av och det, tror vi då, sista vi ser av dem är när de leder iväg sina hyrcyklar bort mot nya äventyr.

Cirka tio minuter senare drar vårt diesellok oss vidare. På den högra sidan tar nu sjön Trehörningens vackra strandremsa vid. Sommarstugor blandas med eleganta grosshandlarvillor från det förra seklets barndom och antalet

bryggor som söker sig ut på böljan måste närma sig hundratalet. "Det här är en av Uppsalas gräddhyllor", säger en medresenär från sin plats samtidigt som han pekar ut mot de välvårdade husen och sjötomterna. Efter ett kort stopp under lövskogens kompakta gröna tak vid Selknä station märker vi knappt att ett annat vatten – Lötsjön – tar vid på höger sida ... Det är vackert grönskande så det förslår. ►

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

Vi är specialicerade
på köks- och badrums-
renoveringar!



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se

LINNÉS KAMMARE

KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ

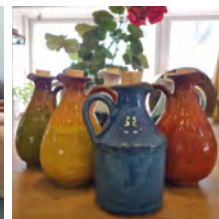


Välkommen till vackra Vallhavs säteri
10 minuter från Uppsala! På gården finns
hantverksbutiken Linnés Kammare med kafé,
Vasilis och Sigrid Mathantverk, Galleri Vallhov
och Kuriosa & finloppis. Keramik, inredning,
ullfiltar, fårskinn, kläder, hembakat fika, vår
egen kallpressade olivolja, stickat, läderväskor,
godsaker, äkta fetaost och mycket annat.

Några av våra nyheter: aleppotvål, tvålbat,
frosttåliga terrakottakrukor, fryst grekisk
kvalitetsmat, inlagda fikon med yoghurt i
kaféet, söta tavlor/posters med djur och natur.

ÖPPET tors-fre 12-16, lör-sön 11-15

Vallhavs Säteri i Jumkil, väg 272,
buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov
www.linneskammare.se



VI HAR ÖPPET I SOMMAR

Öppettider 8.00 – 19.00

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

Skolgatan 8, 018-147070, info@wilmas.se

Wilmas

NYBAKAT BRÖD
från eget bageri

SMÖRREBRÖD

BULLAR
från eget bageri

BOWLS

PAJER OCH SALLADER

SMÖRGÅSTÅRTOR

FRUKOSTPAKET

EGEN KAFFEBLANDNING

TÅRTOR



GRINDSTOLPEN

Alla har rätt till ett kärleksfullt avsked

Har du frågor
kring begravning
eller avsked?
Välkommen till oss.

Telefon 018-130326
www.grindstolpen.se
S:t Olofsgatan 46
753 31 Uppsala

Efter ett stopp i Länna tar det knappt tio minuter för vår "katt" att nå Almunge station. Här väntar det andra av SRJ:s kaféer med kaffe, smörgåsar, glass och annat gott. På grusslätten framför stationsbyggnaden möter vi Rasmus Georgii-Hemmig som idag agerar tågklärare* men dessutom är trafikchef för Uppsala-Faringesträckan. Han är iklädd en elegant uniform med tillhörande skärmmössa modell tidigt 1900-tal. Han tittar på klockan och basunerar med tydlig stämma ut "Resande mot Faringe, tag plats" innan han greppar sin stinsspade, kliver upp på en gammal cykel som står vid stationen och sedan trampar iväg. Dock endast ett par hundra meter österut där han kliver av och ställer sig, inom gott synhåll för lokföraren i det gamla ångloket, i väntan på att det strax ska avgå mot ändstationen i Faringe.

En som för stunden kan ta det betydligt lugnare är konduktören Björn Norrmén. Han står och avnjuter en kopp kaffe utanför kaféet i väntan på att det ska bli dags för honom att börja sitt skift.

Faringe kan, i likhet med de flesta små orter i Uppland, stoltsera med mycket. Här ligger den anrika butiken (f.d. Albert) Thun's som sedan 1972 har salufört kläder, heminredningsattiraljer et cetera i sin butik. I det lilla samhället har dessutom Lennakatten sitt vinter-näste. Det är här det har sina lokstall och verkstäder.

Go Falu-red in Sweden

När vårt tåg lämnar Faringe för att åter ta oss till Uppsala östra station är vi mätta och nöjda i såväl magar som sinnen. I Marielund är det mängder av människor som, liksom vi, ämnar återvända till Uppsala. Bland alla ansikten på perrongen skymtar vi brittiska vännerna David och Kate. De ser rödblommiga ut efter allt sitt cyklande. Efter att

LENNAKATTENS HÅLLPLATSER

UPPSALA Ö ●

FYRISLUND ●

ÅRSTA ●

SKÖLSTA ●

BÄRBY ●

GUNSTA ●

MARIELUND ●

LÖVSTAHAGEN ●

SELKNÄ ●

LÖT ●

ALMUNGE ●

MOGA ●

FARINGE ●



Trafikchefen för Uppsala-Faringeleden, Rasmus Georgii-Hemmig, agerar här tågklärare vid Almunge station.

ha återförpassat sina tvåhjulningar till bagagevagnen kommer de in i vår vagn, och vi frågar naturligtvis hur de har haft det.

De förklarar de att de egentligen hade tänkt att hinna med det förra tåget mot staden. Men att David, i stressen på cykeln, hade missbedömt en kurva och till på köpet lyckats gå i klinch med ett falurött staket. Hela han ser ut att komma raka vägen från koppargruvan i Falun och hans axel ömmar en del, låter han oss veta. Men smärtan ser snart ut att vara borta när vår "katt" åter börjar att rulla.

De båda ser, trots umbäranden, riktigt

nöjda ut med sin utflykt med Lennakatten. I ett sms från David Goodhart får vi dagen efter veta att axeln är bra och att det är okej att skoja till det i slutet med artikeln om Lennakatten. Något i stil med att det sista vi såg av honom var en faluröd vinkning eller att han numera stoppar upp trafiken med sin röda arm hemma i London. Men vi väljer att inte fokusera på denna lilla fadäs när vi knyter ihop säcken. Istället konstaterar vi att varje sann uppsalabo borde åka denna järnvägssträcka, minst en gång per år. Den är vacker, den skänker lugn och får gammal som ung att dra på smilbanden. ■

Vilket finger är starkast?

1. Håll en penna i din hand. Krama hårt runt pennans undre halva. Låt en medhjälpare försöka dra ifrån dig pennan.

2. Släpp tummen från greppet. Krama hårt med de andra fyra fingrarna. Låt medhjälparen försöka dra ifrån dig pennan igen.

3. Sätt tillbaka tummen och lyft istället lillfingret från greppet runt pennan. Låt medhjälparen försöka dra ifrån dig pennan igen.

Vilket finger har störst betydelse för vår förmåga att greppa om saker? *Utmaningen hämtad från navet.com*

Tummen mitt i handen

1. Ta på dig en sko med snören. Tejpa fast tummen mitt i handen och försök knyta dina snören.
2. Tejpa fast båda tummarna. Försök knyta dina snören igen. Vilken funktion har tummen när vi knyter?

Utmaningen hämtad från navet.com

Förkortade armen

Man ska stå framför en vägg på en armlängds avstånd med rak arm så att handen vilar mot väggen. Därefter böjer man den armen och kliar sig i nacken. När man sedan testar att sträcka ut armen igen för att åter vila mot väggen så kommer den plötsligt inte att räckta till, man når helt enkelt inte väggen!! Man tror inte att det är sant förrän man testar!

UMLN-redaktionen har testat detta och kan intyga att det funkar. Coolt!
Utmaningen insänd av Julius Landberg, 10 år

Barnens **bästa** utmaningar **för** kroppen

Omöjligt för de flesta

- Att röra kinden eller näsan med tungan.
- Att höja bara det ena ögonbrynet.
- Att slicka på sin egen armbåge.
- Att nysa med ögonen öppna.
- Att kittla sig själv.

Utmaningarna hämtade från navet.com

Falla genom golvet

Man ska ligga ner på golvet och blunda och slappna av. Det ena benet ska man höja så högt upp man kan. Antingen har man någon som hjälper till att hålla benet eller så lägger man det på, till exempel, en stol och håller det så i minst 60 sekunder. Därefter ska man – fortfarande med slutna ögon – extremt sakta sänka ner benet. Då kommer det att kännas som om benet sjunker genom golvet. Jätteläskigt!

Och tro oss, gör man det enligt hans anvisningar så väntar en, minst sagt, märklig upplevelse.

Utmaningen insänd av Gustian Landberg, 8 år

Den svårätta godisen

1. Sätt dig på knäna, sänk ned rumpan bakåt och placera armarna utsträckta framför knäna längs med golvet.
2. Lägg ner en godisbit precis framför fingertopparna.
3. Sätt dig upp på knäna igen och lägg armarna på ryggen.
4. Fäll kroppen framåt och försök ta godisbiten med munnen helt utan att använda armarna.
5. Utmana någon annan - varför tror du vi är så olika?

Utmaningen hämtad från navet.com

Slå knut på dig själv

Ta fram ett rep eller snöre, 50-150 cm. Kan du slå en enkel knut på snöret bara genom att ta tag i ändarna på det? EN hand i varje ände av snöret. Du får inte släppa snöret efter att du har tagit tag i ändarna. *Utmaningen hämtad från navet.com*

VÄGENTILLFRIHET

NYBRONS
TRAFIKSKOLA AB



nybrons.se — 018 - 12 23 11

Rehab Resurs

i Uppland AB

SENIORTRÄNING FÖR 60+

GRATIS PROVA PÅ

Styrketräning i små grupper inomhus och utomhus. Olika intensitet och fokus:

- Allmän styrka för hela kroppen
- Höft och knä
- Rygg
- Balans
- Stavgång med styrkeövningar
- Sittgympa
- Medicinsk yoga i lokal och via Zoom

Höstterminen startar vecka 34.

Vi nås från vecka 33,

Kontakta oss: 072-701 16 33

eller info@rehabresurs.se

*för frågor och bokning av
ett gratis prova på tillfälle*



www.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



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

Luthagens



Ringgatan 31

Öppet alla dagar 7-23

Tel. 010- 7412590



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

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

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70

KROPP & HÄLSA (forts)

Rehab Resurs

i Uppland AB

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



Medicinsk fotvård

Geijersgatan 15B

tel: 018-551414

Välkommen!

Hälsningar Eva Hübbinette

**Luthagens
Massage & Rehab**

Massage • Yoga • Träning • Kurser

Götgatan 6 • 0704-823183

LUTHAGENSMASSEGE.SE



Boka tid för RT-PCR inom 8h eller
Antigentest inom 1h oavsett veckodag
på vår testmottagning på
Ringgatan 35, Luthagen, Uppsala.
Tel: 018-252523. www.resedoktorn@gmail.com

WALLINGATAN 1
TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

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. 0709- 74 36 47



Sibyllegatan 9

Tel. 018-53 60 45

Tehörnan

Måndag - fredag: 10-18

Lördag: 10 -16 Söndag: 12-16

Svartbäcksgatan 16A

Tel. 018-10 80 25 | www.teshop.se

Josefssons Lanthandel

Torsdag-fredag 11-18

Lördag 11-16

Geijersgatan 15

Tel. 070-698 93 28

KONST

Z. Galleri Zeitgeist.

Konstgalleri i Uppsala där människor möts för
att sälja, köpa och samla på konstverk.
Saluhallen, St Eriks torg 8
"www.galleriz.se"

BYGG



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

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



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



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 sommar!

@luthagsnytt





Att försöka hålla hjärnan i trim!

För ett år sedan dog Esters man Anders i Alzheimers. Ester, som genom sin make på nära håll själv fått uppleva alla de negativa sidorna av denna sjukdom, funderade på om det fanns något sätt att minska risken för att själv slippa drabbas av demens. Eller åtminstone skjuta på det. För fanns det några råd som visat sig ha någon effekt, så skulle hon banne mig följa dem! Det bestämde hon sig för och började göra lite efterforskningar.

TEXT: ÅKE PÅLSHAMMAR, NEUROPSYKOLOG

EMELI ÅKERMAN, ORDFÖRANDE I UPPSALA DEMENSFÖRENING.

ILLUSTRATION: PEDER STRANDH

”Hon skötte sig så bra hon kunde, men visste också att det tyvärr finns ärftliga hälsoaspekter som inte alltid helt kan tränas bort. Vissa människor har en förhöjd cancerrisk, andra löper större risk att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar.”

Hon inledde med att höra sig för med vänner och bekanta om de visste något sätt. Flera idéer fanns men det var svårt att veta hur vetenskapligt underbyggda de var.

Ester ville gärna ha riktiga fakta att utgå ifrån. Men hur ska man veta vad som gäller när så många nya forskningsrön verkar motsäga varandra? Som den gamla lärare hon var ansåg hon att det bästa sättet var att själv försöka hitta så mycket information som möjligt. Hon googla ämnet och besökte Stadsbiblioteket för lästips. Där fick hon samtidigt tips på allehanda filmer där handlingen kretsar kring demens. Att genom skönlitterära böcker och spelfilm ta till sig hur andra människor upplever likartade situationer som hon själv nyligen har gått igenom, som anhörig till en demens, kändes som läkande bearbetning. Trots det tyckte hon ändå inte att dessa medier lyckades förmedla den typ av vetenskapliga tips och råd hon behövde. Alltså; hur hon kunde minska risken för att det skulle bli som med hennes man.

Hon fasade för att tappa kontakten med verkligheten, med sina barn och barnbarn som Anders inte ens kände igen på slutet.

Märkligt nog hade Anders kunnat spela på sitt gamla munspel som hon en dag, mest på skoj, tagit fram ur hans byrålåda på boendet. Det hade gjort henne förstummad. ”Sången om Elin”. Fantastiskt och obegripligt! Det fanns helt klart oskadade minnesdelar i hjärnan!?

Rörelse viktigt

I sitt sökande återkom ständigt tipset om att vara så man kan på alla sätt. Själv hade hon nästan dagligen börjat ta kortare promenader – oavsett väder. Den bästa träningen är den som blir av,

tänkte hon och bestämde sig för att gå i trapporna i stället för att ta hissen (även om hon då och då "fuskade" med att trycka upp matkassarna i hissen medan hon själv tog trapporna.)

Till råden hon fick och bejakade hörde att äta så nyttigt som möjligt. Hon började köpa lite mer frukt och grönt. Hon unnade sig även att då och då lägga en skiva kallrökt lax på ett mörkt mjukt bröd med mosade bitar av avokado under. Det gällde att hitta egna knep för att få mer av de erkänt nyttiga näringsämnen.

Hon skötte sig så bra hon kunde, men visste också att det tyvärr finns ärftliga hälsoaspekter som inte alltid helt kan tränas bort. Vissa människor har en förhöjd cancerrisk, andra löper större risk att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar.

Men man får väl försöka spela korten man har fått så bra man kan, resonerade Ester.

I många år hade hon varit med i en bokklubb tillsammans med ett tiotal väninnor. De träffades regelbundet hos varandra och hade knytkalas. För Ester betydde dessa träffar mycket! Att det dessutom fanns vetenskapliga bevis på det här med vikten av social stimulans förstod hon efter att ha tagit del av en Youtube-kanal om hjärnans utveckling.

Hjärnceller tränas för att bli starka

Den här typen av träffar kunde utan vidare ses som en rik och blandad stimulanskälla för hjärnan då de aktiverade många olika delar av den. För om hjärncellerna tränades för att bli starka så klarar de påfrestningar bättre, hade hon lärt sig ... Var det neuroplasticitet det kallades? Ja, det ville hon bestämt minnas.

Det är lätt att tro att allt som är gott ofta är onyttigt för oss, så därför glädde det Ester att detta med trivsamt samvaro och så kallad sinnes- och rörelseträning, till exempel att plocka från fatet och att balansera sin kaffekopp, faktiskt var mums för hjärnan (även om fikabrödet inte var lika odelat nyttigt för kroppen).

En massa min-
nesträning fick hjärnan också när hon och alla andra berättade, kommenterade och lyssnade. Det satte fart på hundratusentals, ja rent av miljontals, celler i de nätverk som utgjorde

"Det var inte alltid så lätt att göra rätt alla gånger. Lättjan och gamla vanor ville – liksom ogräs – gärna nästla sig in."

hjärnans minnesarkiv.

I boken fick hon träna förmågan att planera och organisera. Det gällde allt ifrån hennes klädval och hur hon tog sig till och från träffen, till att baka en viss kaka som var hennes bidrag till knytkalas. Allt sådant kallas för exekutiva funktioner och dessa behöver tränas för att fungera bra, hade hon lärt sig. Det var också en lämplig kunskap att lägga fram som bevis på att de visst inte bara satt och "pratade strunt", som sonen ibland ville antyda.

Ester mindes en artikel i lokaltidningen där en expert hade lovordat dansens förebyggande effekt på demensutveckling. På grund av det anmälde hon sig till en danskurs. Hon ville knappt erkänna det för sig själv, men en hemlig bieffekt hon hoppades på var att kanske träffa någon ny, trevlig bekantskap. Känslan av ensamhet i sig är ju en av riskfaktorerna för att utveckla demens.

Under sitt idoga letande hade Ester hittat många både vanliga och ovanliga råd, tips och idéer som hon skrev in i en särskild anteckningsbok. Hjärnhälsa skrev hon på framsidan.

Råd inom fem områden

Och som en skänk från ovan hittade hon i dagarna en sammanställning i en bok kallad "Fem fingrar". Den innehöll bra råd inom fem områden: Hälsosam mat, fysiska aktiviteter av alla slag, hjärngymnastik, och inte minst social stimulans. Och så det femte (fingret): Koll på kroppen; vikten och hur hjärtat och blodkärlen fungerade.

Av en Uppsalaforskare hade hon under ett föredrag fått tipset att göra allt hon kunde för att sova så bra som möjligt. Han hade berättat om en "tvättmaskin" som startade och spolade bort

UPPTÄCK MER

- Boken Hjärnhälsa. På dina fem fingrar av Miia Kivipelto, Mai-Lis Hellénus, 2022.
- Se Åke Pålshammars utbildningsserie "Hjärnkanalen" på Youtube.

slaggprodukter i hjärnan medan vi sover. På så sätt skulle skräpet inte samlas på hög och göra så att hjärnan inte kunde jobba som den behövde. Annars kunde hjärncellerna börja ta livet av sig, hade forskaren påstått. Ja, han hade faktiskt sagt så! Usch; celldöd!

Det var något alldeles nytt och Ester grunnade på hur hon skulle få till det där med sömnen lite bättre. Men hon märkte en skillnad att numera, när hon tog ut sig mera fysiskt om dagarna, så blev nattsömnen också bättre.

Att lyckas träffa någon trevlig partner på den där danskursen var dock inte lika enkelt visade det sig. Istället tog hon mod till sig och gick en dag helt sonika in i en butik för lust och sex och frågade expediten om det möjligtvis fanns något för en äldre kvinna med sköra slemhinnor? Och om det fanns! Det fanns en hel marknad med alla upptänkliga saker att botanisera och njuta av.

Ester hade nu gjort en rad förändringar i sitt liv för att på bästa sätt kunna följa de fem "fingerråden" som det stod om i den där boken. Men hon kunde samtidigt konstatera att det inte alltid var så lätt att göra rätt alla gånger. Lättjan och gamla vanor ville – liksom ogräs – gärna nästla sig in och ta över, trots hennes tappra försök till förändring.

Hon kom att tänka på en gammal sång om Lasse och handens fingrar: "Fem smutsiga små fingrar på en smutsig liten hand ..."; som blev smutsig av att gräva i sand och därför bestraffades av mamman.

Hon kände ett styng av oro; tänk om hon inte klarade att följa råden? Men visan hon tänkte på slutar lyckligt ändå. För när Lasse står vitklädd inför himlaporten hör han änglarnas svara: "Stig in lille vän, nog se vi väl än att du är lite smutsig förstås. Men så länge du väl, har en ren liten själ, är du välkommen alltid bland oss".

Notera: Ester och Anders heter egentligen något annat.



HÖSTENS AKTIVITETER PÅ GÖTGATAN 6



Terminskurser yoga v35-v46 • 12 tillfällen

Yinyoga – NYHET

Yoga/stretch för stela män

Lymfyoga

Mindfultimme från v35

Mindfulness i vardagen 5 tillfällen

Frukostyoga en fredag/månad

Lymfpromenad kurs



Egenvårdskurs lymfmassage/lymftejpning 1 gång/månad

Workshops med inriktning lymfsystemet 2/10 och 13/11

Luthagens
Massage & Rehab

Helena's
Hälsa

laila@luthagensmassage.se | info@helenashalsa.com

luthagensmassage.se | helenashalsa.com

Tehörnan

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



Tehörnan

Sommaröppettider v.25-v.34

Måndag - fredag: 10 - 18 Lördag: 11 - 15 Söndag: stängt
Svarbäcksgatan 16A www.teshop.se



Tandläkarna på Wallingatan 1
önskar er en glad sommar!



Vi tar nu emot nya
patienter och har
öppet (nästan) hela
sommaren!



www.wallingatan1.se

018-444 33 55



INREDNINGAR

Sommarens Zoontävling!

Vad får Zoonpåsarna uppleva i år?
Messa din bild och skriv var den är tagen.
Mobil: 0709-743647 eller mejla till
info@zooninredningar.se
När sommaren är slut delas finfina
priser ut till vinnarna!

OM du saknar en Zoonpåse (i textil) är du
välkommen att hämta din egen vid butiken.

Öppnar igen:
tisdag 23 augusti



INREDNINGAR

Hildur Ottelinsgatan 9



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



Tjugoettans bild

En av den brittiske biltillverkaren Herbert Austins ekipage. Sannolikt en Austin "A30" från 1950-talet. En mekanisk skönhet som här vilar kolvarna vid Almunge järnvägsstation. Foto: Peder Strandh



Familjeläkarna
LUTHAGEN

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



Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



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

 Familjeläkarna Luthagen

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre	7 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



Växthuset har personal på plats för betjäning: Mån -fre 9-18, lör-sön, helgdag 10-17

Upptäck vårt

VÄXTHUS

*Vi erbjuder utöver krukväxter
även snittblommor, buketter,
krukor, presentartiklar och pro-
dukter för trädgård och balkong.*

*Vill du ha design för balkong,
trädgård kan vi hjälpa till
med bl.a. abonnemang för en
härlig utemiljö - Året om!*

Facebook: Nelins Växthus
Instagram: nelins.vaxthuset

Arvet efter Hugo

”

Hans arrangemang och folkvisebearbetningar är alltid utförda med stor respekt för ursprung samtidigt som han förmår att vara fantasifull.

I år skulle Hugo Alfvén ha fyllt 150 år. Dirigenten Cecilia Rydinger leder sedan 2008 kören Orphei Drängar och är väl förtrogen med sin företrädares musikaliska arv. Redan under uppväxten kom hon i kontakt med dennes musikaliska rikedom. Blott sjutton år gammal ledde hon sin egen kör i Lillkyrkan i hemstaden Ludvika och sannolikt stod redan då Alfvéns repertoar på programbladen.

TEXT OCH FOTO:
PEDER STRANDH



Det är intensivt samtidigt som det är lekfullt när OD repeterar under ledning av dirigent Cecilia Rydinger. Här i Alfvénsalen.

SEDAN DESS har hon hunnit att utbilda sig till kyrkomusiker och dirigent vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm. Åren 1998–2007 var Cecilia Rydinger lektor i orkesterdirigering vid samma högskola innan hon 2007 utnämndes till professor i orkesterdirigering, därmed blev hon den första kvinnan i Norden i sin position. På Wikipedia står det att läsa hur musikaliska utveckling sker: "Hon utsågs som tillförordnad rektor för samma högskola från den 1 juli 2012 och utsågs senare som rektor för perioden 2013 till 2019".

Mellan åren 1988 och 2009 var hon dirigent för Allmänna Sången och sedan 2008 leder hon Uppsalas mest namnkunniga manskör; Orphei Drängar (OD).



Det är en tisdag i början av sommaren när jag har bestämt träff med Cecilia Rydinger i OD:s egna "vardagsrum" Alfvénsalen i den gamla KFUM-borgen på Orphei Drängars plats. Den rymliga salen ligger högst upp i huset, på tredje våningen. Direkt på höger sida när man

stiger in i salen står en svart skulptur föreställande Hugo Alfvén och några meter längre in en lika svart Steinway and sons-flygel. Där står Cecilia Rydinger med notblad i handen och samtalar med några av OD:s herrar. De ska snart ha en timmes repetition inför ett uppträdande.

– Vi har Hugo Alfvén att tacka för så mycket, är det första hon säger när jag frågar om vad som kännetecknar Hugo Alfvéns musikaliska arv. Inte minst då han har betytt mycket för den svenska folkmusikens bevarande. Hans arrangemang och folkvisebearbetningar är alltid utförda med stor respekt för ursprung samtidigt som han förmår att vara fantasifull i sitt sina arrangemang.



Stockholm – Uppsala – Leksand

Även om Hugo Alfvén var infödd Stockholmare och senare hade sin tjänst som director musices* i Uppsala, där han ledde OD i 37 år, så slog hans hjärta alltid för Dalarna. Från 1904 till 1957 var han dirigent för Siljansbygdens körförbund samt för Siljanskören, den sistnämnda lät han bilda själv.

Kanske var det också kärleken till Dalarna som bidrog till att många av hans verk har mer eller mindre uppenbara drag av svensk och nordisk folkmusik i sig.

– Han var dessutom en skicklig konstnär med pensel och palett, fortsätter Cecilia Rydinger, och det är något som går igen i hans förmåga att måla ut



MER PÅ UMLN.SE

Se vår bildspecial från 2018 från Hugo Alfvéns hemgård i Tibble. Sökord "Tibble".

”Det är så pass intensivt och precisionskrävande att dirigera att man aldrig kan tillåta sig att helt ryckas med av sina känslor.”

berättelser och scener i sin musik.

Kanske är det så att steget från måleri och skulpterande till dirigerande inte är så särskilt stort, tänker jag när OD:s dirigent lite senare står framför sin ensemble. De inleder passande nog med Hugo Alfvéns arrangemang för Uti vår hage.

Cecilia Rydinger ömsom gräver med hela kroppen som redskap för att sedan pensla finstilt med fingrarna för att kommunicera sina avsikter till kören. Det är som att titta på en intensivt arbetande Zorn eller Sigröd Hjertén framför sin duk.

En kör i tiden

Under Hugo Alfvéns många år som ledare för Orphei Drängar kom kören att utökas med allt fler sångare. Något som fick den att kunna erbjuda en allt tätare och fylligare klang, menar Cecilia Rydinger.

– Det gjorde att han kunde utveckla sina kompositioner och dessutom föra in än mer avancerade internationella körverk som de sedan presenterade för sin publik, både på hemmaplan och på turnéer utomlands.

Men hur är det då att dirigera ett verk som har komponerats eller arrangerats av Hugo Alfvén, frågar jag Cecilia Rydinger?

– När det kommer till kompositionerna så uppskattar jag hans sätt att forma melodier, sättet han harmoniserade på,

liksom hans tonartsväxlingar. Under en konsert kan jag naturligtvis känna vällust när ett stycke ljuder som jag vill, berättar hon. Men samtidigt är det så pass intensivt och precisionskrävande att dirigera att man aldrig kan tillåta sig att helt ryckas med av sina känslor.

När jag lämnar Cecilia Rydinger och ensemblen hör jag hur skönsång fortsatt letar sin ner till gatuplanet. Ett

mindre sällskap väljer att stanna och ta en paus i sin promenad. De lyssnar andäktigt och den stolta känslan över att Orphei Drängar, Cecilia Rydinger och naturligtvis 150-årsjubilarerna Hugo Alfvén för alltid är förbundna med den uppsaliensiska myllan, ja den är överväldigande. ■

*Tjänstetitel för kapellmästare vid musikaliska ensembler vid universitet och högskolor.



En byst föreställande Hugo Alfvén.

Gå på Slottstaket, du är inte klok Madicken! Det är inte konstigt att tanken på Astrid Lindgrens karaktär Madicken dyker upp i huvudet när man ska bege sig upp på Uppsala slotts tak. Men hur läskigt kan det vara egentligen? Inte särskilt, tänkte jag eftersom jag som barn älskade att klättra upp på hustak och högt upp i träd. Men allt är föränderligt...

TEXT & FOTO: MARIA KLEFBECK

Utsikt som ger insikt







När vi rundar skorstenen väntar en överraskning.



Jonathan gör en säkerhetsavstämning. Nedanför skimtar bl.a. slottsgränd.

”Mest orolig kan jag bli över dem som bara är tysta. Det kan vara ett tecken på att man är väldigt fokuserad på grund av rädsla.”

TAKVANDRARGÄNGET MÖTS

upp vid slottets norra torn. Vår guide heter Jonathan Tigrar och innan vi går in i slottet berättar han om byggnadens uppförande och om slottsgården som var stor nog att rymma de ca. 2000 invånare som bodde i Uppsala när slottet började byggas år 1549. Vi kliver in och stannar upp i entrén. Jonathan fortsätter sin guidning och berättelse om svunna tider. Han berättar bl.a. om när bilen kom till Uppsala och hur det påverkade gatubilden.

– Hur många bilar fanns det i Sverige år 1905 tror ni, frågar Jonathan?

Gruppen chansar vilt innan Jonathan kommer med svaret; 115 stycken. Han fortsätter:

– Men en krockade och då fanns det ju bara 114 kvar. Lika många som trappstegen upp till tornet. Välkomna upp, säger Jonathan med ett avspänt och förtroendeingivande leende!

På vår väg upp i tornet passerar vi landshövdningens våning. Vi stannar till men håller en aning lägre röststyrka för att inte riskera att störa honom innan vi fortsätter upp i tornet. Väl uppe väntar en säkerhetsgenomgång och påtagning av säkerhetsutrustning som innefattar sele och hjälm. När vi alla är färdiga väntar en brant trätrappa för att ta sig ut på takåsen.

Den stora luckan öppnas varpå ljuset tränger in och skuggor kastas runt i det dunkla tornrummet. Ett äventyr väntar och hela gruppen känns förväntansfull. Så här långt känner jag bara ett skönt pirr av förväntan. Väl insäkrad i skenan som löper längs med bryggan börjar jag på något ostadiga ben ta mig fram på de relativt smala bryggorna (ca 45 cm breda). Jag inser att det inte heller finns något räcke att hålla sig i. Nu gäller det att lita på att utrustningen är ordentligt säkrad och sedan hålla tungan rätt i mun.

Hur känns det?

Innan vandringen fortsätter får vi sitta ned en stund så att Jonathan, som en

del i säkerhetsrutinerna, kan stämma av att alla mår bra. Han frågar var och en hur det känns och hur stark obehaget/rädslan är på en skala mellan noll och tio? Noll motsvarar "är inte rädd alls" och tio "är extremt rädd". Någon svarar ett till två och en annan tre till fyra. När frågan kommer till min 13-åriga dotter och hon svarar "fem" kan jag inte längre säga åtta, som jag egentligen känner. Jag försöker att vara samlad och säger istället "fem eller sex, kanske ..."

– Okej, säger Jonathan. Mest orolig kan jag bli över dem som bara är tysta. Det kan vara ett tecken på att man är väldigt fokuserad på grund av rädsla.

Det känns skönt och trygghet när han säger så. Jag förstår att han läser in det outtalade och är lyhörd för de mer subtila signalerna hos individerna i min grupp.

Börjar njuta av utsikten

Efter avstämningen inleds takvandringen och jag går sist i gruppen. Bara det gör att det känns lite extra osäkert. Strategin är att inte titta ner för mycket, utan snarare blicka ut och framåt. Jag håller krampaktigt i säkerhetslinan som är säkrad i skenan längs med bryggan. Livlinan inger en viss trygghet och det känns lite lugnare. Ett till sittstopp väntar längs halva vägen. Jonathan passar då på att berätta om byggnader vi ser nedanför oss och gruppen lyssnar, tittar och fotograferar. Alla upplevs som mycket mentalt närvarande. Nervositeten börjar släppa och jag känner att jag kan börja titta runt och njuta mer av den vackra utsikten. Nu känner jag dessutom att vi gått så pass långt ut på taket att det inte finns någon återvändo. Jag kan inte längre "banga ur" och bara strunta i allt. Jag måste ta mig tillbaka helskinnad.

Jonathan har berättat att det väntar en överraskning runt hörnet på vår väg tillbaka till luckan och tryggheten inne i tornet. Man väljer själv hur man vill göra med överraskningen. När jag får reda på vad denna överraskning innebär känner jag att jag redan har överunnit den största rädslan – att gå längs med taket – så det som nu väntar känns inte så farligt utan mer spännande och skönt kittlande i magen. ►

FAKTA

Företaget Go Adventure ägs och drivs av Jonathan Tigrar sedan 2016 då takvandringarna startade. Till dags dato har ca. 8000 personer vandrat över taket på Uppsala slott.



Vy mot stadens östra del där bl.a. UKK tornar upp.



Vad mer än Uppsala domkyrka kan du se?



Botaniska trädgården skänker lugn och skönhet att vila blicken på.



Runt fikabordet: fr vä, Jonathan Tigrar, Richard, Carolin Hennig (fr tyskland), Sofia Allfors, Mikael Berg, Andrea Metonou (fr Österrike), Marina Himmler (fr Österrike) samt Esther Farkas (fr Österrike).

Vad överraskningen består i förtäljer inte denna berättelse utan det får var och en som går takvandringen själv bli varse.

Tid för eftertanke

När vi har kommit tillbaka in i tornet och hängt av oss all säkerhetsutrustning samlas gruppen och fikar tillsammans. Nu är alla avspända och pratsamma. Efter fikastunden, när resten av gruppen har tackat för sig och tagit hissen ner till slottsbacken, sitter jag kvar med mina tankar. Samtalet med Jonathan fortsätter när han sagt adjö till de övriga takvandrarerna nere på slottsbacken.

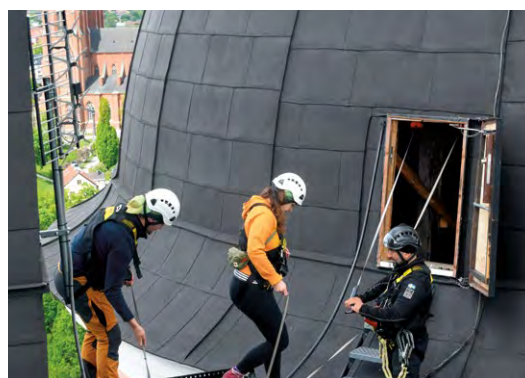
Jag börjar sedan med att fråga vad händelsen om man inte vågar gå takvandringen men ändå står där uppe på slottstaket. Händer det ofta att någon vill avbryta?

– Kanske en person var tionde gång.

Men vad gör du då. Man är ju redan ute på taket, undrar jag?

– Jag spänner fast min säkerhetslina i personen som är rädd. Antingen går vi tillbaka eller så tar vi vägen via någon av de luckor som finns ute på taket. Dessa leder rakt ner till vinden.

Samtalet fortsätter kring hur man tar sig an och övervinner rädslor. Jonathan



berättar hur han stegvis går igenom alla moment. Förutsägbarheten är en viktig del. Det är därför jag redan från början berättar om vad nästa steg är. Det handlar om att vänja sig vid tanken på vad som ska ske och visualisera det hela för sig själv. De små stegen hjälper en person att våga mer och mer. Det är nästan som om man kan ta över någons frontallöb och hjälpa en person att fatta beslut som gör att denne vågar. Precis som en förälder som förbereder sitt barn på något som ska hända.

– Det börjar redan när man tar kontakt med oss på Go Adventure och bokar sin takvandring. Jag berättar var vi ska samlas och hur det kommer att

gå till. Mycket handlar om att informera, låta personen förstå processen. Under själva takvandringen behöver jag även vara bra på att läsa av kroppsspråk och läsa av sinnesstämningar. Humor är också viktigt. Allt detta skapar tillit och trygghet.

Vad händer i hjärnan?

Tankar om rädslor väcker min nyfikenhet. Vad händer i hjärnan och hur kan man själv

bemästra sina tankar vid till exempel oro och rädsla? Jonathan berättar att hans äventyrsföretag Go Adventure har ett pågående samarbete med Uppsala universitet i en forskningsstudie där man vill undersöka psykologiska processer som bidrar till närmanden och undvikande av situationer som kan vara både belönande och skrämmande. ■

Mer om detta i kommande nummer av UMLN. Du som läsare får gärna dela med dig av dina egna erfarenheter av när du utmanat dina rädslor. Märk gärna med hashtag #uml_n. Du kan också mejla, eller sms:a (se s. 31).

Välkomna till Lennakatten och museijärnvägen Upsala-Lenna Jernväg



Vi kör våra veteranåtgång från
Uppsala Resecentrum spår 9 & 10
Se webbsidan för tidtabell

För detaljerad information:
besök www.lennakatten.se eller ring 018-13 05 00



Välkommen till oss i sommar!

På vår härliga uteservering kan du avnjuta maten
med utsikt över Observatorieparken (Ekoparken).

- | | |
|-----------------|-------------------|
| • Pizza | • Fish & chips |
| • Kebab | • Vegetariskt |
| • Kycklingkebab | • Sallader |
| • Falafel | • Högrevsburgare |
| • Gyros | • Hamburgare m.m. |

vi har koll på allergier, gluten- och laktosintolerans

Alltid generösa öppettider!

Må-Sö 11-22 | Fr. 7/8 åter Sö-To 11-22 och Fr-Lö 11-04

johannesgrill.se



Följ UMLN på nätet



umln.se



Instagram

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.luthagsnytt.se

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

Framsidan

Museijärnvägen
Stockholm-Roslagens tåg
Lennakatten i Marielund.
Foto: Peder Strandh 2022.

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material

Skickas till:
redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Utgivningsdagar 2022

8 april, 17 juni,
2 september, 25 november

Materialgranskning

UMLN förbehåller
sig rätten att avböja
olämpliga annonser liksom
att avböja eller redigera
insända redaktionella
bidrag.

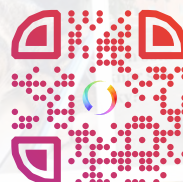
Produktion/tryck

Strandh-Klefbeck Media KB
ÅTTA.45 TRYCKERI, Järfälla
www.umln.se

Tipsa UMLN

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

Stöd oss gärna



Stöd UMLN genom
att bidra till Swish:
1235680160
eller Plusgironummer
409696-2. Tack för
ditt bidrag!



En bostadsaffär är en av de viktigaste affärerna man gör i sitt liv.

Därav är valet av mäklare och teamet bakom av största vikt. Kontakta oss och vi kan berätta hur vi tillsammans tar hand om Din bostadsaffär!

Riksmäklaren

MÄKLAREN GENOM LIVET

Tfn 018-13 98 50 info@riksmaklaren.se

www.riksmaklaren.se