

Sedan 2005
Nr. 4-2022
December-Februari

UMLN

uml.n.se
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

Här blir gammalt som nytt igen



UPPSALAS HIGHSCHOOL

BOOK: UPPSALAGRABBen SOM BLEV KONSTNÄR

DE KAN UPPSALAS BOSTADSMARKNAD

OCH MYCKET MER...

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE ER!

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

Men det är ett välkänt faktum att alla tryckta medier lever i en ekonomiskt ansträngd tid. Luthagsnytt kommer ut sedan 2005 och vi ser mest fördelar med att vara just gratis. Ett pappersmagasin som du kan bläddra i många gånger om. Därför vill vi särskilt uttrycka vår tacksamhet till dig som vill vara med och stödja UMLN Luthagsnytt med bidrag!

Stöd oss gärna



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



Foto: Adobe Stock

Små ljusglimtar i vinter

Detta vinternummer av UMLN önskar vi ska bidra till att lysa upp din tillvaro under denna, årets mörkaste, tid. Tillsammans med adventsljusstakar, Lucia med sin ljuskrona, vintersolståndet den 21 december, tomtebloss och nyårsfyrverkerier ska vi nog ta oss igenom även denna midvinter.

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR

LÅT OSS DÄRTILL HOPPAS att snön kommer och att den tillåts ligga kvar. Med sådana små ljusglimtar i levande hopp och minne är vi snart inne i vårmånaden mars. Men låt oss nu fokusera på vad vi har för ögonen, på vad som väntar dig några tumgrepp bort:

Vi har läst Else-Marie Lundbergs bok om fadern Eric Lundberg – Uppsalagrabben som blev konstnär. I den får vi följa Erics väg från barnårerna i Vaksalaskolan via tiden som springpojke vid stadens saluhall på 1930-talet, hur han förevigar fredsdagen 1945 på Kungsgatan i Stockholm och slutligen landar i konstnärslivet på Övre Slottsgatan i Uppsala. Else-Marie har skrivit en bok som, utöver att belysa Eric Lundbergs konst, också ger fina återblickar på Uppsala som det tedde sig förr (s. 5).

UMLN:s Maria Klefbeck besöker Uppsalas kanske mest framgångsrika mäklarfirma, Riksmäklaren. En av frågorna hon ställer blir av förklarliga skäl: Har ni ett recept på denna framgång? (s. 9)

För över fyrahundra år sedan sade den brittiske filosofen Francis Bacon att kunskap är makt. Att Uppsala är ett av Sveriges främsta kunskapscentrum råder det ingen tvekan om. På sidan tio besöker vi Uppsalas senaste gymnasiala tillskott.

Adressen är Sysslomansgatan 39 – innanför det f.d. Gillbergska barnhemmets murar.

I höstnumret var UMLN med när Uppsala Musikklasser inledde sitt jubileumsläsår. I det här numret återvänder vi och hör rektorn Anders Ericson sjunga ut om den tonsäkra skolan. Väl där möter vi också ett antal halloweenystra elever och lärare (s. 25).

Tillsammans med Emeli Åkerman redogör allas vår neuropsykolog Åke Pålshammar för ett minst sagt obehagligt fall (känsliga läsare varnas redan här). Ett fall som skulle leda till ökad kunskap om våra hjärnors förmåga till så kallad neuroplasticitet (s. 18).

2022 års julklapp blev ett hemstickat plagg. Det är något jag och många med mig applåderar. Ja till mer handgjorda och närproducerade produkter och tjänster, säger jag. Det gynnar vår planet och vår art! Några som definitivt går på den linjen är Anna och Sandra som har öppnat butiken Återskapa på Börjegatan 56. Slå följe med Maria Klefbeck och besök dem på sidan tjugotvå.

Detta och mycket mer väntar dig några bläddringar bort. För mig och mina medarbetare återstår nu att önska dig sköna vinterdagar, goda helger och en synnerligen angenäm läsning! 🍷



10
ETT HIGH SCHOOL I LUTHAGEN
Häng med på besök hos Amerikanska gymnasiet.

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



KONST I LITTERATUREN

Uppsalakonstnären
Eric Lundberg i ny bok.



TIPS PÅ LOKALA EVENEMANG



FÖLJ OSS PÅ NÄTET



umln.se



Instagram

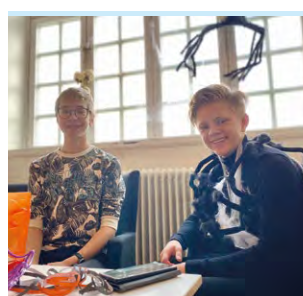


GENOM HELA LIVET

Nytt på lokala bostadsfron-
ten med Riksmäklaren.

18

TILLSPETSAD HISTORIA Neuropsykologen går igenom fallet Phineas Gage.



25

MUSIKKLASSERNA FIRAR VIDARE



16

DINA LOKALA FÖRETAG

Upptäck företagen i ditt
närområde på Branschtorget.

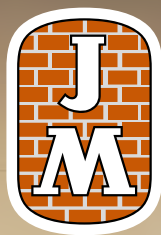
22

GAMMALT BLIR NYTT På besök hos Sandra och Anna i butiken Återskapa.

29

GEROTRASCENDENS - DET GODA ÅLDRANDET





Svanenmärkta hem i omtyckt kvarter

Rickomberga backe 3 växer fram i ett lummigt område med utmärkta kommunikationer. Här bor du ljust och modernt, med balkong eller uteplats. Hissen tar dig torrskodd till garaget i källarplan. Byggnaden är Svanenmärkt och får dessutom solceller på taket, vilket gör att du kan räkna med ett energieffektivt boende. Med JMs trygghetspaket får du skydd mot bland annat dubbla boendekostnader.

Inflyttningarna startar i februari 2023.

RICKOMBERGA - RICKOMBERGA BACKE 3

ANTAL RUM: 1-5 Rok

BOAREA: 33-132 Kvm

PRIS: 1 895 000-5 895 000 Kr

TILLTRÄDE: Februari 2023-Oktober 2023

Läs mer på jm.se/rickombergabacke3



Krister stenqvist

Mäklare, Widerlöv & Co
krister.stenqvist@widerlov.se
0735-95 86 55



TEXT: PEDER STRANDH
Foton hämtade från boken.
ISBN 978-91-527-1747-9



Uppsalagrabben som blev konstnär

I självisoleringens tid under pandemin började den pensionerade bildläraren Else-Marie Lundberg skriva om sin far Eric Lundbergs konstnärsliv. Det hela blev till en bok fylld med vackra tavlor, konstnärskap. och en glimt av Uppsalas historia.

KONSTNÄREN ERIC LUNDBERG

föddes i början av januari 1918 i Uppsala. Då var det 27 800 som kunde kalla sig uppsalabor. Erics lilla familj bodde på Fyrisåns östra sida, först i Petterslund och senare i Årsta. Från tredje klass gick gossen i den då nybyggda Vaksalaskolan. Då var det kanske ingen som anade att han senare i livet skulle hänge sig helhjärtat åt målerikonsten. Men det skulle han komma att göra, och nu har hans dotter Else-Marie Lundberg gett ut boken "Ett konstnärsliv – Eric Lundberg – Uppsalagrabben som blev konstnär".

Coronapandemin som slog till mot världen senhösten 2019 kan och ska beskyllas för mycken elände och sorg. Men säg det dåliga som inte för något bra med sig. ▶



I självisoleringens tid fick många människor, bland dem den pensionerade bildläraren Else-Marie Lundberg, plötsligt tid att göra sådant som annars lätt hade fått vänta eller rent av glömts bort.

Else-Marie började att nedteckna sin fars livsberättelse och sedan i våras (2022) går den att köpa hos välsorterade bokhandlare och via Bokus från webben.

Givetvis är det en berättelse som bör intressera alla som är det allra minsta konstintresserade. Författaren belyser på ett kärleksfullt sätt de glädjeämnen, men också utmaningar, som ett konstnärskap kan föra med sig. De många fotografierna av faderns målningar visar på dennes breda konstnärliga uttryck.

Men även den som inte är särskilt road av måleriets konstform kan ha stor glädje av boken då den är rikligt försedd med fotografier, från Erics födsel 1918 till och med hans död 1992. Den bjuder på tillbakablickar på ett Uppsala som i stora delar idag är historia – din och min gemensamma historia.

Eric Lundberg kom av sina samtida att associeras med kvarteren vid Övre

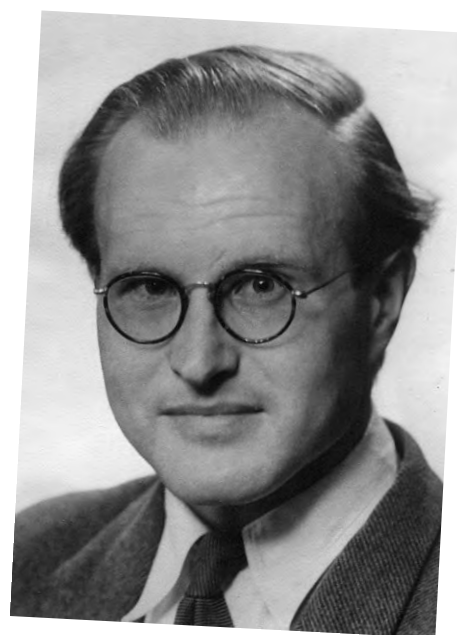
Slottsgatan, där han och hustrun Edith slog ned bopålar efter deras möte i Stockholm. Hans måleri förtjänar att belysas av flera anledningar, inte minst för att han var en mycket produktiv



Else-Marie Lundberg.

konstnär som på duk förevigade Uppsala som staden begav sig. Dessutom målar dotter Else-Marie upp ett porträtt av fadern som en person som var öppen för nya intryck och därtill även nya uttryck.

Idag hänger målningar signerade Eric Lundberg i många svenska hem, på arbetsplatser och andra offentliga miljöer. Boken ger därmed ägarna till dessa verk – liksom den stora allmänheten – möjligheten att lära känna upphovsmannen bakom dessa, Uppsalagrabben som blev konstnär.



Eric Lundberg.

Luthagens Bygg

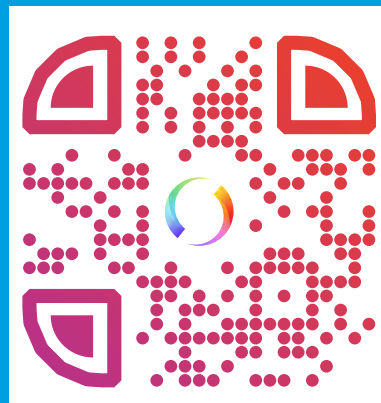
Etablerad sedan 1997

Vi är specialicerade
på köks- och badrums-
renoveringar!



Tel. 0708-489230 luthagensbygg.se

DETTA MAGASIN ÄR
GRATIS TACK VARE ER!



Stöd UMLN genom att bidra till
Swish: 1235680160
eller Plusgironummer 409696-2.
Tack till våra lokala annonsörer
och till er läsare!



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



INREDNINGAR

Extra julöppet

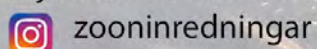
Torsdagarna 1/12, 8/12 och 15/12 kl. 16-18

JULREA tisdagen den 27/12 kl. 16-18

Välkommen 2023:

Skapa vårkänsla i ditt hem!

Fantastiska erbjudanden under hela februari på



Butiken öppen tisdagar 15-20

Övriga tider enligt överenskommelse

Stängt under skollov

Hildur Ottelinsgatan 9 | Telefon: 0709-743647

LINNÉS
KAMMARE
KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ



Gammeldags julmarknad 3-4 dec kl 11-15

Marknadsförsäljare, julfika, souvlaki och julmusik!
Butikerna är fulla med julklappar och mycket provsmak!



Hela december: juligt fika, extra provsmak och fullt med julklappar

Julklappar till företag, ring 0737745178
eller maila info@vasilisochsigrid.se

**26-27 nov 10-årsjubileum!
Stor provsmakning på delikatesser**

ÖPPET torsd-fred 12-16, lörd-sönd 11-15

23 dec - 6 jan STÄNGT

Jan och feb 2023 öppet endast lör-sön

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

VASILIS
OCH
SIGRID
MATHANTVERK



Familjeläkarna
LUTHAGEN

Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



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

Familjeläkarna
Online



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

Familjeläkarna Luthagen



Riksmäklaren på Skolgatan

Ett omvälvande år på bostadsmarknaden men ett bra år för Riksmäklaren i Uppsala. Vi på UMLN är glada över att det går bra för vår trogna samarbetspartner som håller oss stadigt om ryggen – det vill säga med sina annonser på magasinets baksida. TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK

EN GRÅMULEN eftermiddag i november träffar jag Ulrika Löf som är VD, delägare och mäklare på Riksmäklaren i Uppsala vars kontor ligger på Skolgatan 33 B. Det är skönt att lämna kylan ute på gatan och gå in i den varma och inbjudande entrén. Jag slår mig ner i en blå soffa och ser några mäklare sitta vid sina skrivbord i kontorslandskapet. Det råder ett lugn på kontoret denna eftermiddag och jag misstänker att många av mäklarna är ute och far mellan olika bostäder som ska säljas, köpas eller byggas.

Ulrika kommer och välkomnar mig

och vi slår oss ner i ett av besöksrummen. Jag är intresserad av att höra mer om hur år 2022 varit och vad Riksmäklaren ser fram emot under kommande år, 2023.

– Under 2022 har vi bland annat märkt av att varje säljobjekt tar längre tid att sälja. Det krävs till exempel fler visningar innan det blir sålt. De allra attraktivaste bostäderna går dock lika lätt att sälja som tidigare. Vad det gäller nyproduktion så märker man stiltje i byggprocessen generellt på grund av vissa leveranssvårigheter berättar Ulrika.

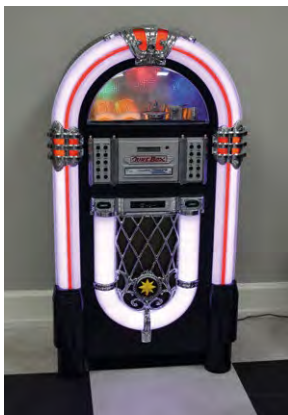
Under 2023 kommer det sannolikt att bli fokus på olika värmekällor, till exempel bergvärme och solceller, förutspår Ulrika.

– Ett roligt projekt som fortsätter under 2023 är byggandet av Luthagens Strand, berättar Ulrika. Det blir ett exklusivt boende nära Fyrisån, strax intill Luthagesplanen och Fyriskolan. Även om vi satsar en del på nyproduktion så kommer vårt fokus under 2023 fortsätta att vara att sälja befintliga bostäder.

Sist men inte minst – vad är Riksmäklarens framgångsfaktorer?

– Vi har en tydlig värdegrund som genomsyrar hela vårt arbete. Långsiktighet och lojalitet är två viktiga ledord för oss. Vårt motto är att vara mäklaren genom livet. Som kollegor är vi bra på att ta hjälp av varandra i det dagliga arbetet. Vi hjälper också till och vägleder nya och blivande mäklare hos oss. Vi har en bred kompetens och kan olika marknader. Det är därför lätt för oss att ställa om och hantera nya förutsättningar.

– Vi är ett bra team som jag är väldigt stolt över! Vi grundades som ett familjeföretag och den känslan med dess värderingar är något som har lagt en fin grund. Vi är som en stor familj, säger Ulrika med ett leende. ■



Ett **Highschool** i Luthagen

Grinden som normalt är låst och larmad står öppen och rektorn Nurcan Aydin hälsar välkommen iklädd en klanderfri svart kostymdress och med det stoltaste av leenden på läpparna. Innanför dörren möter även studie- och yrkesvägledaren Elizabeth Håkansson upp. Även hon iklädd en proper svart dress, med ett lika varmt leende på läpparna samt skolans emblem på kavajens bröstficka.

Innan vi bekantar oss mer med Nurcan, Elizabeth och den nuvarande verksamheten ska vi emellertid ta en titt på husets historia.

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

ÅR 1926 uppfördes fastigheten som Gillbergsska barnhemsinrättningen, i dagligt tal kallat Gillbergsska barnhemmet, på adressen Sysslomansgatan 37-39.

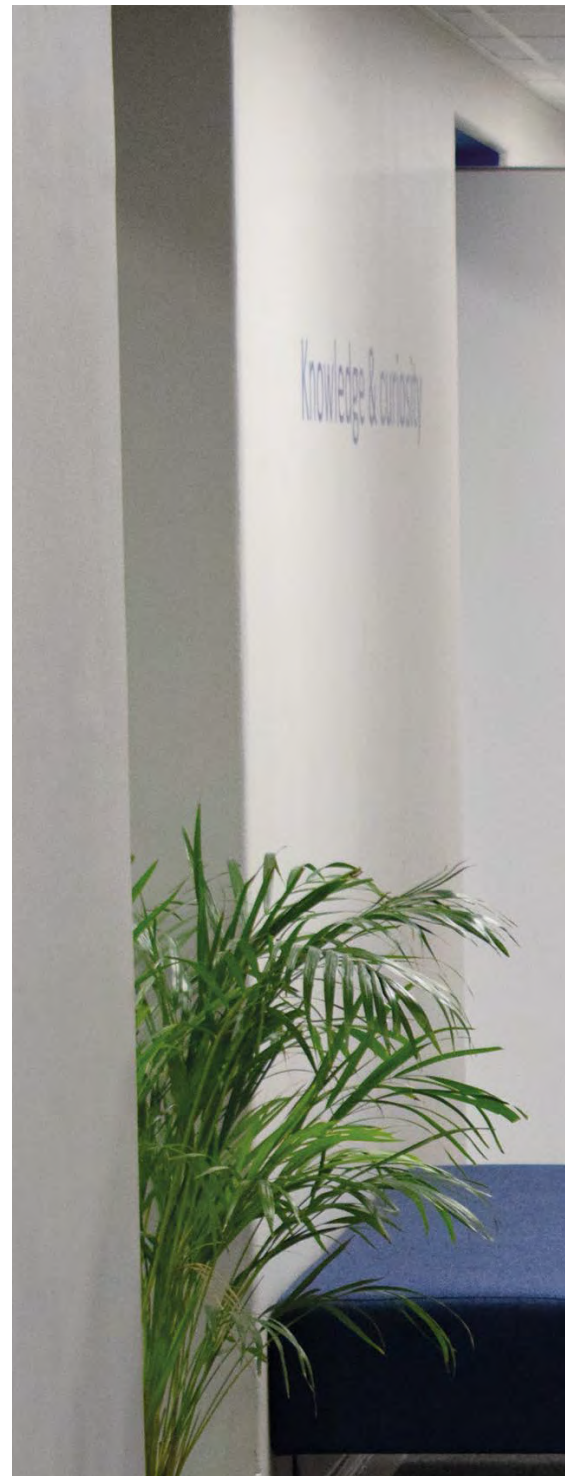
Arkitekten Victor Holmgren hade sedan tidigare bland annat ritat den pampiga fastigheten Zoologen (dagens Evolutionsmuseet, red) och ett antal villor i Käbo när uppgiften att utforma Gillbergsska barnhemmet landade på hans bord.

Då barnhemmet främst var en institution dit föräldrar som saknade medel att sörja för sina barn kunde lämna sina

småttingar kan vi utgå ifrån att en hel del sorg är förknippad med byggnaden. Men sådana var tiderna då och än idag, på 2020-talet, förekommer det dessvärre att lika nödvändiga som beklagansvärda insatser behöver genomföras. 1983 stängdes Gillbergsska barnhemmet för gott och från och med nu ska vi fokusera på byggnadens gymnasiala användning.

En yngling bland gymnasieskolor

Amerikanska Gymnasiet grundades i Sverige 2015. På deras hemsida går det att läsa om dess målsättning att "utifrån





Rektor Nurcan Aydin i en av skolans korridorer. Heltäckningsmattan för definitivt tankarna till skolans amerikanska motsvarigheter.



vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet kombinera det främsta från det svenska och det amerikanska skolsystemet". Skolan fanns sedan tidigare i Stockholm och Göteborg. Under 2022 öppnades två skolor, dels den i Uppsala och en i Halmstad. Nu är man dessutom på god väg att starta ännu en skola i Stockholm, vilket kommer att ske under 2023.

När UMLN besöker Amerikanska gymnasiet pågår lektionerna som bäst bakom de olika klassrummens stängda dörrar.

– Vi trivs jättebra med läget, säger rektorn Nurcan Aydin. Skolan ligger inte mitt i centrum men ändå är det bara en drygt fem minuters bussresa från city. Luthagen är ett fantastiskt område och att få starta i de här lokalerna ... Det är fantastiskt och lyxigt att få göra det!

– Dessutom finns det ju andra skolor i vår närhet vars elever tycker att det är spännande att ännu en gymnasieskola har öppnat i området, tillägger Elizabeth Håkansson. ►

”Luthagen är ett fantastiskt område och att få starta i de här lokalerna ... Det är fantastiskt och lyxigt att få göra det!”

– Många elever hos vår närmaste granne Sverkerskolan är väldigt intresserade av våra elever och vår verksamhet. Att det finns fler skolor i vår omedelbara närhet gör att det känns roligare för våra elever.

Nurcan och Elizabeth berättar att de, innan öppnandet av skolan när grinden alltid stod öppen, fick besök av olika personer som hade egna eller indirekt egna erfarenheter av huset.

– De kunde vara nyfikna för att, till exempel deras anhöriga, har haft med byggnadens tidigare verksamheter att göra, berättar Nurcan. Så för oss känns det nu fint att få föra husets historia vidare.

Elever från hela länet

– Flertalet av våra elever kommer självklart från Uppsala. Men flera har en timplång resa, enkel väg, berättar Elizabeth. Bland annat kommer några med tåg och buss från Tierp och Östhammar.

Rector Nurcan Aydin tillägger att skolan har elever från – i princip – alla Uppsalas stadsdelar, elever med olika bakgrund. Men det gemensamma är att de är studiemotiverade och vill ha rätt förutsättningar för att klara av vidare studier på bästa sätt eller att ha hela världen som sin arbetsplats.

Skolan följer naturligtvis de lagar och förordningar som gäller för att bedriva en gymnasieskola i Sverige. Men sedan har man en del inslag som är mer typiska för den amerikanska motsvarigheten high school. Till exempel är läsåret indelat i tre terminer och inlägget av engelska i tal och skrift är mer påtagligt än på de flesta andra gymnasieskolor.

Precis som på andra sidan Atlanten lägger man också stor möda på att släppa elevens förmåga att argumentera för sin sak. Bland annat har Amerikanska gymnasiet en egen debattklubb.

– Vi vill att eleverna ska känna sig delaktiga och att de har en stor frihet att påverka saker på skolan, säger Nurcan Aydin. Man kan alltid komma med önskemål och förslag som vi gör vad vi kan för att tillmötesgå.



Rector Nurcan Aydin och kollegan, yrkes- och studievägledaren, Elizabeth Håkansson.



Elever fördriver sin lediga tid med ett parti schack.

Gamla lokaler med modern fräschör

Granne med det lilla rum som vi möts i ligger skolans bibliotek. Antalet böcker är än så länge förhållandevis få men många fler väntas. Man lägger också stor vikt vid digital kunskapsinhämtning. Vägg i vägg med biblioteket återfinns matsalen. Här står en liten, digital naturligtvis, jukebox från vilken alla typer av musik brukar ljuda, enligt Nurcan.

En central plats i byggnaden har den eleganta och generöst tilltagna trappan som leder upp till skolans övre våningsplan. Med sina mörka trädetaljer i ledstänger ger den intrycket av ett varmt nav i verksamheten.

I skrivande stund pågår arbetet med att iordningställa ytterligare två våningsplan i huvudbyggnaden samt den intilliggande, mindre byggnad, som flankerar Ringgatan. ■



De tre eleverna Phlengphon, Vidar och Olivia.

"Varje gång man går in till skolan känner man den positiva energin."

Vad tycker då eleverna om sin skola så här långt? Vi bad tre av dem att gemensamt skriva ned vad Amerikanska Gymnasiet betyder för dem.

"Nu har vi gått tre månader på Amerikanska gymnasiet i Uppsala. Det bästa är gemenskapen vi tillsammans skapat med hjälp av klubbar och homecoming event* som bidrar mycket gemenskap till skolan.

Det vi tycker om med denna skola är att vi får vara delaktiga och ha inflytan-

de över utbildningen, hur lokalerna ser ut och den unika kulturen och traditionerna som vi delar med varandra. Det våra lärare gör är att de anpassar sig efter vår feedback för att utbildningen ska bli så lärorik som möjligt för oss.

Varje lärare har ett stort engagemang både i och utanför lektionerna för att vi ska uppnå vår högsta potential inför framtiden. De har en god anpassning till oss efter våra individuella egenskaper och det driver oss till vår högsta förmåga. Detta resulterar i att varje elev har tillgången till att få bra studieresul-

tat, men dessutom kan vi utvecklas som individ.

Varje gång man går in till skolan känner man den positiva energin och möts alltid av ett välkomnande leende av personal samt elever. På denna skola skapar vi också traditioner som senare leder till en glad, uppmuntrande och stöttande kultur." ■

PHLENGPHON DITCHUEA

Ekonomiprogrammet, ordförande i Elevkåren och med i skolans Cheerleading Club.

VIDAR ANDERSSON

Naturvetenskapsprogrammet, medlem i skolans Debate Club.

OLIVIA GRAHN WICKMAN

Samhällsvetenskapsprogrammet, medlem i skolans Debate Club.

*Homecoming-event är vanligt i t.ex. Nordamerikanska highschools, vid universitet och församlingar. Då välkomnar man tillbaka tidigare elever (alumni), medarbetare vid speciella sammanhang.

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

Delidissen: 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 produkter 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



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

Flagga i Sverige

ATT HISSA FLAGGAN är en härlig känsla, det tycker många. En del människor känner sig osäkra på hur och när man ska hissa och hala flaggan. En bra tumregel brukar vara att följa solens upp- och nedgång, alltså att flagga med solljuset (mer exakta tider finner du längst ner i denna text). På den här punkten skiljer sig Sverige åt från många andra länder, till exempel USA, där flaggan kan förbli hissad för jännan.

På Riksarkivets webbsida kan man läsa följande:

”Man flaggar när man känner för det, oftast vid familjehögtidsdagar som födelsedagar, bröllop med mera och självklart även på av regeringen fastställda allmänna flaggdagar”.

Observera att det vid dödsfall är brukligt att flagga på halv stång.

Flaggdagar 2023

1 januari – nyårsdagen
28 januari – konungens namnsdag
12 mars – kronprinsessans namnsdag
9 april – Påskdagen
30 april – konungens födelsedag
1 maj – Arbetarrörelsens internationella högtidsdag
28 maj – Pingstdagen
29 maj – Veterandagen
6 juni – Sveriges nationaldag och svenska flaggans dag.
24 juni – Midsommardagen
14 juli – kronprinsessans födelsedag
8 augusti – drottningens namnsdag
24 oktober – FN-dagen
6 november – Gustav Adolfsdagen
10 december – Nobeldagen
23 december – drottningens födelsedag
25 december – Juldagen

Från 1 mars till och med 31 oktober hissas flaggan klockan 08.00. Från 1 november till och med 28(29) februari hissas flaggan klockan 09.00. Samtliga årets dagar halas flaggan ned vid solnedgången, senast klockan 21.00. Om flaggan är belyst får den vara hissad efter solens nedgång.

TEXT: PEDER STRANDH



Här hittar du dina lokala företag i Uppsala och Luthagen. Vill ditt företag synas här på branschtorget? Kontakta redaktionen på: redaktion@luthagsnytt.se eller 0704-79 59 13

LIVSMEDEL



NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 10 i Librobäck
Tel. 018-533 444
Öppet vard. 8-21, lö. 9-19, sö. 10-19

Luthagens



Ringgatan 31
Öppet alla dagar 7-23
Tel. 010- 7412590



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

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70

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.
St Olofsgatan 6, 072- 701 16 33,
www.rehabresurs.se



Medicinsk fotvård

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



Massage • Yoga • Träning • Kurser

Götgatan 6 • 0704-823183

LUTHAGENSMASSAGE.SE

Boka tid för RT-PCR inom 8h eller Antigen test 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

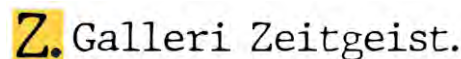


Måndag - fredag: 10-18
Lördag: 10 -16 Söndag: 12-16
Svartbäcksgatan 16A
Tel. 018-10 80 25 | www.teshop.se



Torsdag-fredag 11-18
Lördag 11-16
Geijersgatan 15
Tel. 070-698 93 28

KONST



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
Vallhova 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.uppsala@gmail.com



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



ÖVRIGT



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

www.uppsalabegravning.se



STABBY PRÄSTGÅRD

Tre välutrustade lokaler
för fest, konferens m.m.
Stabby backe 1
Tel: 0708- 54 06 41
www.stabbygarden.se



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



SIRIUS LOPPMARKNAD

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



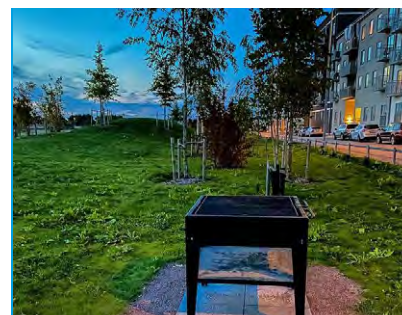
RIKSMÄKLAREN I UPPSALA
Mäklaren genom livet

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

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



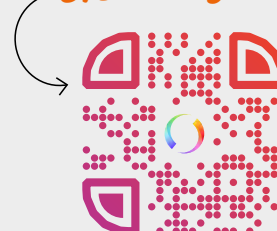
@luthagsnytt



Hur kan Uppsalamagasinet
Luthagsnytt vara ett gratismaga-
sin? Bland annat tack vare våra
annonsörer, tack till er läsare!

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

Stöd oss gärna





I slutet av 1800-talet byggdes järnvägsnätet ut över hela USA, för ingen kunde ännu ana att bilismens genombrott stod runt hörnet.

Känsliga läsare varnas för innehållet i denna artikel.

En minst sagt *tillspetsad* historia

SIGNERAT: ÅKE PÅLSHAMMAR, NEUROPSYKOLOG OCH
EMELI ÅKERMAN, ORDFÖRANDE I UPPSALA DEMENSFÖRENING

DEN 13 SEPTEMBER 1848 I VERMONT.

Det började som en helt vanlig dag på jobbet för den 25 årige förmannen Phineas Gage. Men det som skedde skulle komma att förändra inte bara Gages egen framtid utan även hela forskningens kunskap kring hjärnans funktioner.

Vid ett sprängningsarbete råkade Phineas ut för att ett smalt spett slungades rakt upp i luften för att sedan gå igenom hans öga och den främre delen av hjärnan.

Märkligt nog dog inte Phineas. Men han fick avgörande beteende- och personlighetsförändringar. Hans förmåga att kontrollera och styra sig själv försämrades så pass att han tvingades att gå ifrån såväl jobb som hustru. Skrikande utbrott parades med oförmåga att vänta på sin tur eller planera och organisera sin vardag.

Så de viktiga hjärnfunktioner vi har innanför pannbenet tycks vara kopplade mer eller mindre till framgång. I en omfattande uppföljningsstudie fann man till exempel att barn som hade bra självkontroll oftare växte upp till framgångsrika människor än de med dålig kontroll. Det gällde arbete, relationer och det mesta.

En rad forskningsprojekt slår fast betydelsen av familjeförhållanden och uppfostran för en gynnsam utveckling av så kall-

**”Skrikande
utbrott
parades med
oförmåga
att vänta på
sin tur eller
planera.”**

ade exekutiva funktioner, det vill säga de funktioner som styrs längst fram i hjärnan och som Phineas Gage skadade. Hjärnans numer välkända neuroplasticitet* gör det möjligt att påverka hjärnan, även hos dem har stora bekymmer med självkontrollen av födsel och ohejdad vana. Men om frontalloben är bortsprängd, som i Phineas fall, så säger det sig själv att det kan bli lite svårare.

Men vad hände sen då för vår Phineas Gage?

Tyvärr var 1800-talet ingen bra tid att leva i för människor med funktionshinder. Phineas kunde

inte återvända till järnvägen utan började turnera och visa upp sig och järnstången i olika freakshows runt omkring i New England. Men hans utbrott och oberäkneliga natur försvårade allt samröre med honom. Han dog knappt tolv år efter olyckan och hade då vårdats hos sin mor och syster en tid. ■

* Neuroplasticitet refererar till de ändringar som sker i hjärnans organisation som resultat av erfarenhet, står det bland annat att läsa på Wikipedia. Grovt förenklat kan sägas att hjärnan och nervsystemet är föränderliga organ, vilket bland annat kan öppna för möjligheter att återvinna/kompensera för förlorade förmågor.

/Peder Strandh, UMLN redaktion

Trek verve +1, 400 w batteri

Nu 23 999kr

(Ordinarie pris 26 499kr)



Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



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!



**Statens
servicecenter**

Myndigheter samlade för dig

**Vi öppnar den 12 december ett
statligt servicekontor i Gottsunda**



Adress

Valthornsvägen 7
756 50 Uppsala



Öppettider

Måndagar till fredagar
klockan 10.00 – 16.00

Här får du stöd och vägledning i tjänster från:

 **ARBETSFÖRMEDLINGEN**
SWEDISH PUBLIC EMPLOYMENT SERVICE

 **Försäkringskassan**

**PENSIONS
MYNDIGHETEN**

 **Skatteverket**



**Vi hjälper dig igång med
myndigheternas e-tjänster!**



Linnés kammare tar sikte på våren

Ute vid Vallhofs säteri, hos Linnés kammare pågår sedan i höstas planeringen för våren. Planen är att utveckla höstens lyckade musikkvällar med grekisk och kretensisk musik med inslag av bland annat jazz och bluegrass. Den 25 mars planerar ägarna Vasilis och Sigrid att servera våfflor i kaféet för att uppmärksamma och fira Våffeldagen (Vårfrudagen). Paret planerar även för "pizzakvällar" i den rustika miljön. Men här väljer de att avvakta med att ge klara besked innan de ser hur elpriserna utvecklar sig.

Se även annons på sidan 8.

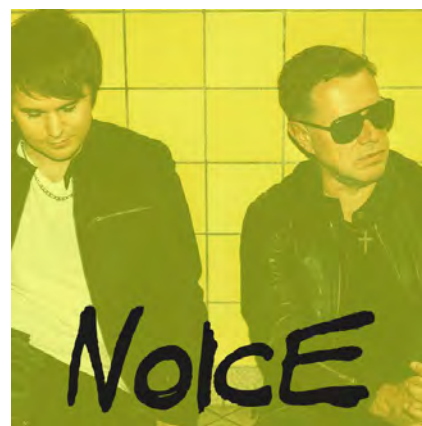
TEXT: REDAKTIONEN, UMLN

Ett bi som hittar sig själv

Den 29 januari möter du Carl Ahlgren som lever med en CP-skada sedan födseln. Uppväxt i en trygg miljö ute på landet upplever han att han ändå lever som i en glasbubbla, isolerad från världen utanför. En dag spricker glasbubblan och en helt ny värld öppnar sig. Carls tillvaro är plötsligt "full av regnbågar" som samtidigt väcker nya frågor.

Går det som funktionshindrad att ha en normbrytande sexualitet? Vad får det för konsekvenser? Carl Ahlgren välkomnar dig att ta del av en färgsprakande monolog om att hitta sig själv.

29 januari 2023 kl. 16.00 | Reginateatern, Uppsala



Noice på Katalin

Noice med grundaren, frontfiguren och låtskrivaren Peo Thyren bjuder på ett fåtal mycket exklusiva spelningar. Charlie Grönvall som spelar huvudrollen som bandets förste sångare, Hasse Carlsson, i kritikerrosade succén Noice Rockmusikalen, medverkar på sång och gitarr. Noice med Charlie Grönvall bjuder sin stora och entusiastiska publik på en högoctanig show där gruppens alla superhits ingår, inklusive spår från singeln "Gustavsberg".

17 februari 2023, Kl. 20.00 | Katalin, Uppsala.

Tjugoettans bild

Peder Strandhs "Jul i Uppsala" från 2005
målades ursprungligen som julkort. Se
mer på Instagram: pederstrandh_art



I den tidigare frisörsalongen på Börjegatan 56 har den gamla 50-talslokalen nu fått nytt liv genom företaget Återskapa. UMLN har träffat Sandra Stiernborg och Anna Dokken Niska som flyttade in i lokalen i augusti.

Gammalt blir nytt

TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK

"Efter att ha jobbat 20 respektive 30 år på sjukhuset så blev det som en energikick."

DE GAMLA AFFÄRSLOKALERNA i kvarteren runt om i Luthagen påminner till viss del om en svunnen tid, en tid då gatubilden såg annorlunda ut. Anna berättar att det först höll till en barberare här på 1950-talet och sedan dess har lokalen hyst ett antal frisörsalonger. Under cirka 20 år hade Ella-Britt sin frisörsalong här. När hon skulle lägga ner den fanns det två kreativa undersköterskor på Akademiska sjukhets Neo-IVA (intensivvårdsavdelning där förtidigt födda barn vårdas) som drömde om att starta ett kafé eller en butik där de kunde sälja ommålade möbler.

Så fort de fick se att lokalen var till salu ringde de till mäklaren för att få titta på den. Anna berättar att hon i sitt stilla sinne hoppades att den inte skulle vara något att ha eftersom det var ett så stort steg att investera i lokal som nyföretagare. Men det var kärlek vid första ögonkastet och med bultande hjärtan fick både hon och Sandra gå hem till sina män och berätta att "vi kanske har råkat bli med lokal". Båda skrattar gott åt minnet om hur mottagandet hemmavid hade blivit. De var inte de enda spekulanterna på den attraktiva affärslokalen. ►





ANNA DOKKEN NISKA

Bor: Rasbo

Familj: Man och fyra vuxna barn, två barnbarn och ett tredje på väg.

Hemma på gården finns tre Islandshästar, sju hundar och två katter

Intressen: Måla, rida, sy och umgås med familjen

SANDRA STIERNBORG

Bor: Luthagen

Familj: Man och tre barn och hunden Jesse

Intressen: Måla och att umgås med familjen.

"Det är själavårdande att få vara här och måla."

Anna och Sandra skrev ett personligt brev till säljaren Ella-Britt om varför just de ville köpa lokalen och om vad de skulle driva för slags affärsverksamhet.

I två år hade Sandra och Anna haft sina möbelpjekt i en källarlokal i Svartbäcken. Men verksamheten växte och blev för stor för att bara ha som hobbyverksamhet. Så de bestämde sig för att satsa på att starta ett aktiebolag istället och säga upp sina fasta tjänster som undersköterskor. Idag arbetar de både i den egna firman och som timanställda på sjukhuset.

– Det är själavårdande att få vara här och måla. Blir något fel är det bara att måla över. På arbetet på Neo-IVA får inget gå fel. Det är på liv och död, säger Anna!

– Ja det är faktiskt som terapi att få måla, flikar Sandra in. Det var också skönt att bryta "ekorrhjulet".

– Undersköterskejobbet blev också roligare efter att vi kom igång på riktigt med företaget och skaffade oss lokal, säger Anna. Efter att ha jobbat 20 respektive 30 år på sjukhuset så blev det som en energikick.

Butiken är liten men naggande god. Här finns vackert hantverk och möbler med behagliga färger. Det känns lugnt



och mysigt att kika runt och få inspiration. I ett av skåpen står det fullt med färgburkar som de säljer. All färg de säljer och själva använder är kalkfärg. De köper in den från Amerika och är den enda återförsäljaren av just denna färg i Uppsala.

Men vad är det då som är så speciellt med kalkfärg, undrar jag som är novis när det kommer till färgsorter?

Dels är kalkfärgen miljövänlig och helt giftfri och sedan krävs det ingen förbehandling med att till exempel slipa. Kalkfärgen ger också ett skiftande och levande uttryck där åldrandet sker jämnt och naturligt. I butiken har man målat allt från krukor till möbler med just den här typen av färg. ■



Samma möbel före och efter renovering.

Annas och Sandras 3 tips för dig som vill komma igång och måla

Våga – det är bara att måla över och göra om
Börja med en liten möbel, till exempel en pall eller en kruka
Gå på loppisar och fynda olika målarobjekt



Skrämmande muntra elever från klass 9B tar halloween på största allvar:

Musikklasserna *firar vidare*



Året av fyrtioårsfirande hos Uppsala Musikklasser fortsätter och när UMLN kommer på besök veckan innan höstlovet var inramningen hämtad som ur en Hitchcock-film. Läs mer om skolans utklädningskonst, konsertföräldrar och delaktighet. **TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH**

I DET FÖRRA NUMRET av UMLN var vi med när Uppsala Musikklasser inledde sitt årslånga fyrtioårsfirande. Ett årslångt firande kräver naturligtvis en lika lång uppmärksamhet från magasinets sida, resonerade vi på redaktionen. Vi bestämde därför träff med rektor

Anders Ericson för att få reda på mer om skolan, om honom och om det pågående firandet. När jag först besöker skolan är det på den sista dagen innan höstlovet. För att besökare ska slippa hjärtstillestånd till följd av chock framgår det tydligt att det firas halloween ►



Denna klassiskt vackra skulptur som föreställande en vuxen som läser högt för småbarn finner man inne i UMK:s entré.

innanför det gamla lärarseminariets röda tegelväggar, höga bågformade fönster och tunga dörrar. Inramningen är, dagen till ära, passande och som hämtad ur en Hitchcock-film. Denna högtid förklarar dessutom några av de utstyrlar som förekommer på bilderna i artikeln.

Väl inne möts jag av den fullkomligt nedblodade slaktaren Erik Koch. Han ler stort under mustaschen samtidigt som han viftar hotfullt med en kötttyxa. När han inte springer runt i lokaliteterna är han skolans hemkunskapslärare och snart visar han sig vara en ytterst vänlig och icke det minsta hotfull person. Bakom honom anar jag några årskurs sexor med blodröd färg rinnande på kinderna. Det råder ingen som helst tvekan om att man på UMK tar den irländsk-amerikanska högtiden på högsta allvar. Halloween it is!

”Att eleverna verkligen bjuds möjlighet att odla sina intressen och därigenom må bra, det är viktigt för oss!”

Rena rama Hogwarts

Jag stiger in i skolans hjärta; lärarrummet. ”Hjärta” därför att det är här som de lektioner planeras som sedan ska tas ut i den kropp som UMK:s alla elever utgör. Rikliga mörka trädetaljer i det rymliga rummet kontrasterar vackert mot dess ljusa väggar och fönster, nästan som om J.K. Rowlings skulle ha inrett det. Som sig bör finns här sittgrupper liksom stolar och bord.



Den obligatoriska kaffemaskinen surrar mjukt och utmed en vägg står ett piano och väntar på att få ge ton.

– Jag är utbildad grundskollärare för årskurs 1-7, berättar Anders när vi har slagit oss ned vid ett bord med varsin kopp kaffe. Till det lade jag senare en rektorsutbildning och för ungefär tio år sedan lämnade jag undervisningen för tjänster som rektor.

Dagen till ära är han klädd i en mörkare kostym (det är trots allt halloween, även för skolledaren). Efter ett antal år som rektor, senast på Alsikeskolan i Knivsta, värvades han 2020 till UMK.

– Jag trivs väldigt bra med arbetet som skolledare. Att sedan få möjlighet att göra det på en skola som har musik som en gemensam nämnare passar mig mer än utmärkt, säger han.

Sedan tidigare sjunger han och skriver egen musik. Musikal är något som ligger honom särskilt varmt om hjärtat. Han har också egna erfarenheter av att spela musikal, bland annat från den anrika (numera tyvärr nedlagda) Arbisteaterns scen i Norrköping.

Odla intressen och upprustning

Något som utöver musiken lockade Anders Ericson till UMK var skolans tydliga målsättning med att få eleverna delaktiga i det mesta som rör deras dagar innanför tegelväggarna.

– Att eleverna verkligen bjuds möjlighet att odla sina intressen och därigenom må bra, det är viktigt för oss!

Han beskriver målade sin önskan om att eleverna ska må bra och känna glädje, att det ska vara engagerade och villiga att kämpa för skolan och för det gemensamma. Och just så upplever han att det är på skolan.

UMK har haft lokalerna i det gamla lärarseminariet som sitt hem sedan 2010 varför kämparanda nu kan komma lägligt då skolans lokaler behöver rustas upp.

– Det finns en hel del att göra. Det var lite slitet redan när vi tog över lokalerna och nu är det naturligtvis ännu mer slitet.



Edvard Eriksson och Eskil Hammarberg (klass 8C) är två representer från skolans elevkår. Här i planerartagen i skolans korridor.



Sir Winston Churchill blir nog glad i sin himmel när han ser sitt seger-tecken "V" göras av dagens unga. Här tre kompisar från årskurs 7.



Hemkunskapsläraren Axel Koch är en ytterst vänlig och uppskattad. Även om halloweenutstyrseln kanske är i det grövsta laget.



Rektorn Anders Ericson tar rygg på spanska- och engelskaläraren Mónica Pascual.

– Så vi vill ju fräscha till det här, förklarar han och fortsätter: Nu när det är jubileum ska vi förbättra och måla om.

Det mest uppenbara hade varit att skolan skulle ta in en målarfirma för uppdraget. Men här ser Anders Ericson framför sig att elever och föräldrar drar sitt strå till den gemensamma stacken.

– Det finns ett intresse av att hjälpa till. Vi har ett föräldraråd på skolan och, som exempel, har vi alltid "konsertföräldrar" när en konsert ska arrangeras, berättar han. Det brukar alltid finnas ett väldigt fint engagemang även från föräldrars sida.

När han ser min förbluffade reaktion upprepar han, återigen, sin tro på delaktighet och ett engagemang för det gemensamma.

– Föräldrarna är verkligen en kraft som vi ska använda oss av. De vill verkligen att det här ska bli bra.

När jag säger att bilden inte alltid ser likadan ut på andra skolor kommer hans reflektion blixtnabbt:

– Jag tror att om man som skola bjuder in föräldrar, istället för att låta dem "vänta utanför", så kommer någon form av ett liknande engagemang att finnas. En skola mår bästa när alla får vara med. ■

NÄRMASTE TIDENS FIRANDEN

Den **10 december kl 15.15** börjar fyra olika luciatåg sin vandring mot en gemensam samlingsplats på Stora torget. UMK:s Lucia med följe utgör ett av dessa tåg. December månad är sedan full av konserter i och runt Uppsala.

Den **14 januari (2023)** arrangerar UMK öppet hus mellan klockan tio och ett. Då kan alla som funderar på att söka sig till skolans utbildningar passa på att lära känna den lite närmare.



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



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

Tehörnan

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

Tehörnan
Svartbäcksgatan 16A www.teshop.se

WALLINGATAN 1

Din tandläkare i Luthagen

*Vi önskar alla
våra underbara
patienter en
riktigt god jul!*

Välkomna
nya
patienter!
♥



www.wallingatan1.se
018-444 33 55



Gerotranscendens är en teori om det goda
åldrandet, vilken utvecklades av Uppsalasociologen
Lars Tornstam. Vad den kan sägas handla om i
korthet är att man upplever att bitarna äntligen
faller på plats i livet. Man inser att man inte får svar
på allt, men att det är okej ändå.

Ett gott åldrande och dess insikter

Signerat: Emeli Åkerman

DÖDEN OCH SJUKDOMAR skrämmar inte heller på samma sätt. Fokus förändras och flyttas mer inåt och bort ifrån materiell strävan och andra ytliga ting. Plötsligt känns ytligare relationer mest som tomma kalorier, nu är det de närmaste som blir viktiga. Det är som om man tidigare i livet var tvungen att låna ut sig själv till sitt yrke, till sin familj och andra åtaganden man haft. Men plötsligt börjar det bli viktigt att gå till botten med frågan om vem just jag är, bortom allt det där andra.

Hur många av er minns filmen om Dunderklumpen av Beppe Wolgers? I filmen får rollkaraktären Dunderklumpen frågan om hur han har varit tidigare i livet. Dunderklumpen förklarar då i "Dunderklumpens sång" hur han har alla sina tidigare år kvar inom sig, ibland känner han sig som tre år, ibland som 42 år, och ibland som alla år samtidigt.

Utan att veta om det uttryckte han därmed en typisk känsla av gerotranscendens, detta med att tiden inte är något konstant utan att man har känslan av att barndomen kan kännas lika nära som nutiden. Många beskriver också en ökande känsla av samhörighet med tidigare generationer; "släkten följer släktens gång" gör att man erfar att man bara är en länk i en generationskedja.

Gerotranscendens är dock inte för alla. Siffror uppskattar att bara omkring en av fem lyckas uppnå det. Troligen är det en

**"Plötsligt
börjar det
bli viktigt att
gå till botten
med frågan
om vem just
jag är, bortom
allt det där
andra."**

kombination av både den egna grundpersonligheten samt hur ens liv gestaltat sig. För nog är det lättare att försonas med ett liv som på det stora hela varit gott, än en livsresa med mycket motgångar av olika slag.

En personlig fundering är om gerotranscendens kanske kommer att bli ännu mer ovanligt i framtiden då många människor av idag lever ett på många sätt yligt liv med konsumtion som livsstil och med nya uppoppade influencers som husgudar. Den som lever få se.

Vi får dock hoppas att tesen inte stämmer, för en annan viktig aspekt av gerotranscendens är just en ökad förmåga av att bara vara här och nu samt att kunna njuta av stunden och det enkla i tillvaron.

Och det om något skulle kunna vara en viktig motvikt mot allt det andra ytliga i samhället! Jag minns en historia som kan sägas handla om att uppnå gerotranscendens.

Det handlar om en våg i havet som har det bra och allting bara flyter (i dubbel bemärkelse). Men så en dag får den syn på hur vågorna framför den kraschar in mot land, och plötsligt blir den rädd. Varför då, undrar en annan våg?

– Men ser du inte, vi kommer ju att krossas där framme, säger vågen förskräckt!

Då svarar den andra vågen:

– Men förstär du inte? Du är ju inte bara en våg – Du är en del av havet (...) ■

ÖPPETTIDER 8.00 – 19.00

LUNCH FRÅN 11.00

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

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

Wilmas

BRÖD
från eget bageri

LUNCH

BAKVERK
från eget bageri

BOWLS

PAJER OCH SALLADER

SMÖRGÅSTARTOR

FRUKOSTPAKET

EGEN KAFFEBLANDNING

TÅRTOR

VÄGENTILL FRIHET

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

Terminstart i januari.

Kontakta oss: 072-701 16 33

*eller info@rehabresurs.se
för frågor och bokning av
ett gratis prova på tillfälle*



www.rehabresurs.se

De här loven har vi, våra barn och unga att se fram emot 2023

Vårterminen börjar tisdagen den 10 januari
och slutar fredag 9 juni.

Lovdagar (utöver helger och röda dagar)

Sportlov: 20–24 februari (vecka 8)

Påsklov: 3–6 april (vecka 14)

Övriga lov dagar: 17 mars, 19 maj (Kristi himmelsfärd)
och 5 juni (klämdag före nationaldagen)

Studentavslutning Fredag 2 juni.

SOMMARLOV

Höstterminen börjar torsdagen den 17 augusti och
slutar torsdag 21 december.

Lovdagar (utöver helger och röda dagar)

Höstlov: 30 oktober–3 november (vecka 44)

Övrig lov dag: 29 september

Saftigare bullar

Pensla dina bullar med sockervatten. När det sedan torkar på bullen så bildar det ett skyddande lager som gör att fukten inte avdunstar. Att använda rumsvarmt smör är också en gammal klassiker, då det håller ihop brödet bättre och man behöver mindre mjöl. Mjöl i all ära, men det kan bli lite för mycket av det goda också. Mitt eget knep är att alltid ha i mjöl i underkant av vad receptet säger – det blir så mycket saftigare då!

TEXT: EMELI ÅKERMAN



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

Sandra och Anna i

sin butik Återskapa.

Foto: Maria Klefbeck.

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material

Skickas till:

redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

Maria Klefbeck

Tel. 073-04 581 04

annons@luthagsnytt.se

Utgivningsdagar 2023

17 mars, 16 juni,

15 september och

24 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.uml.n.se

Tipsa UMLN

redaktion@luthagsnytt.se

eller på sms/mms till:

0704-79 59 13

En värld av dofter

Vill inte julfeelingen infinna sig riktigt? Ett ofta underskattat tips är att tänka på det här med dofter. Dessa är en sorts katalysator som skapar associationer och känslor på ett slags undermedveten nivå hos oss människor. Så ett bra sätt att frammana julkänslan kan vara att tillsätta just dofter. Har man inte tid att stoppa nejlikor i apelsiner och hänga upp, så är ett modernt knep att ta fram dammsugaren och istället dammsuga upp mald nejlika och kanel, för då sprider sig snart juldoften i hela huset!

När vi ändå pratar dammsugare; om problemet är att det luktar illa från dammsugarpåsen så kan man istället dammsuga upp lite bakpulver, för det neutraliserar dofter.

TEXT: EMELI ÅKERMAN



Foto: Adobe Stock

Följ
UMLN
på nätet

uml.n.se

Instagram



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

Det gör valet av mäklare och teamet bakom viktigt. Kom förbi på en kaffe så berättar vi, hur vi tillsammans, tar hand om Din bostadsaffär!

Riksmäklaren

MÄKLAREN GENOM LIVET

Tfn 018-13 98 50 info@riksmaklaren.se

www.riksmaklaren.se