

Tidningen för oss på och kring Luthagen

Luthagsnytt

Nr 2 April / Maj
www.luthagsnytt.se

2014 ÅRG. 9



Seminarie- parken firades

Intervju:

Kerstins resa från Tegnérgatan till Jumkil

Handelsbanken

Kom in och prata ekonomi med oss
på din lokala bank i Luthagen.

Handelsbanken Luthagen
Ringgatan 35
018 34 08 70
www.handelsbanken.se/luthagen



INNEHÅLL

Kalendarium.....	4
Polisrapporten.....	5
Årsmöte Rickoberga Egnahemsförening	6
Rapport från firande av Seminarieparken	8
Stadsmissionen Secondhand	10
Uppslaget.....	12
Kerstins resa från Luthagen till Jumkil	14
Fågelrapporten: Dåras av göken	16
Mattssons Mat: Feta tisdagar	18
Peders KröniKåseri.....	20
Tengborns På banvallen	21
Snöbohms Stripp & Påsktävling	22
Läsarsidan.....	23



Foto: Cecilia Zaluba

Ettan

Intervju: Design- och konsthantverkare Kerstin Landström, sid 14.



Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER

- ICA Luthagens Livs
- Konsum Ringgatan
- ICA Folkes Livs
- Nelins (Börjetull)

ÖVRIGA

- Handelsbanken Ringg
- Swedbank Geijersg.
- ST1 Frenco Klangs gränd
- Stabby Prästgård

- Karins Skafferi
- Ekeby Hälsocenter
- Runneviks Cykel
- Leffes Cykel
- Brostugan



På luthagsnytt.se:

TIDIGARE NUMMER

Senaste och tidigare nummer av Luthagsnytt finns på www.luthagsnytt.se. Läs online eller ladda ner PDF!

PRENUMERERA

För dem som önskar få sin tidning i brevlådan går det bra att teckna en prenumeration (**119 kr helår/6 nr**) direkt på luthagsnytt.se.

TIPSA OSS

Stort som smått. Artikeluppdrag, insändare, skvaller..

ANNONSERA

Kontaktinfo finns på sid 23. Annonsmått och priser hittar du på luthagsnytt.se under annonsera.



Kungsgårdets vårdcentral

Vill du ha dina
födelsemärken bedömda?

5 maj och 7 maj
har vi prickmottagning.

Välkommen att boka tid till en av
våra distriktsläkare som bedömer
dina födelsemärken.

Mer information hittar du
även på vår hemsida
www.lul.se/kungsgardet

Välkommen!

S:t Johannesgatan 28 A
018-611 78 55 eller
www.minavardkontakter.se



Vi ser till att din cykel är
säker och körklar!

SÄKER &
KÖRKLAR

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9, 752 31 UPPSALA. Tel. 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna

www.tvahjulsmastarna.se

NU HAR VI SLÄPPT ALLA LÄGENHETER I BRF TEGNÉR

Välkommen
till vår nya
Bobutik!

besqab.se/tegnér

LUTHAGEN - TEGNÉRGATAN/GÖTGATAN
BRF TEGNÉR 1-5 ROK CA 39-112 KVM

Bo i en helt ny modern lägenhet mitt i anrika Luthagen. Här förenas det charmiga stadslivet med nyproduktionens nya, effektiva och ljusa planlösningar.

Välj bland många olika storlekar och spännande variationer. De flesta bostäder har balkong eller uteplats mot den lugna, gröna innergården. Garage med hiss till varje våningsplan. Här ska det vara lätt och bekvämt att leva!

MÄKLARE

ERA Bostad & Nya hem, Göran Nyström
076 788 78 87 goran.nystrom@erasweden.com



BESQAB
— 25 ÅR 2014 —

Vasa Konst

Kungsgatan 54



UPLÄNDSK SALONG
Provokator Populär
Folkkår - 80 ÅR
29/3 - 5/4

Botan

Uppsala linneanska
trädgårdar

Söndag 13 april

Kurs: Arrangera vårflor i kruka

Med kruka, pynt och växter får du att skapa unika påskgrupper och ta in våren till bordet. Botaniska trädgårdens trädgårdsmästare ger tips om arrangemang och växtval. kl. 13-15.

26-27 april

Bonsaier - levande japanska skulpturer
Svenska Bonsaisällskapet visar hur du sköter din bonsai. Se deras estetiskt formade bonsai av tallar, granar och lönnar.

Söndag 25 maj
Växter som avskräcker

Apotekaren Sonny Larsson och kemisten Anna-Karin Borg-Karlsson berättar om fästingar, mygg och de växter som kan användas för att hålla

krypen borta. Hur gör man? Visning med efterföljande föreläsning. kl. 13.30-15.30.

30 maj - 1 juni

DM i boule
Örsundsbro SK står värld för årets distriktsmästerskap. Prova på du också. Banor finns utlagda hela sommaren. Barockträdgården, Botaniska trädgården.

Biotopia

12 - 20 april

Påsklov med legorobotar

I april kan du bygga legorobotar i Biolabbet och programmera dom att köra längs en bana. För dig som är 9-14 år gammal.

Fyrisbiografen

Aktuell program:
fyrisbiografen.com

Missionskyrkan

Tors 24 april

"Han sa det med nästan religiös övertygelse."

Om spänningen mellan sekularitet och religion, tro och vetande, heligt och profant. Bengt Kristenson Uggla, knuten till Teologiska Högskolan, Stockholm och Åbo Universitet om vad innebär det att ha en religiös övertygelse. 19:00

Mån 28 april

Skönlitteratur och livsfrågor: Älskaren.

Marguerite Duras, fransk författare och

filmregissör, är mest känd för sina romaner om Franska Indokina samt för manus till filmen Hiroshima min älskade. Romanen Älskaren handlar om en 15-årig flicka, som reser över Mekongfloden i mellankrigstidens Indokina. Inledare: Inger Axelson, Ingrid Kallin. 19:00.

Stabby Prästgård

Söndag 4 maj

Gökotta

med Roger Gyllin kl 07:00.

Söndag 4 maj

Prästgårdscaféet

Öppet kl 12-16. Sedan öppet varje söndag hela sommaren.

Ons 7 maj

Gusten Widerbäck - Uppsalas och slättens målare. kl 19:00 - 21:00

29 maj

Gudstjänst i Stabby prästgård kl- 10:00 - 12:00

29 juni

6 juli
13 juli
Sommargudstjänst i Stabby Prästgård
Gudstjänsterna startar kl 14.

Vindhemskyrkan

Söndag 13 april

11.00 Högmässa Gudrun Rosén Kyrkkaffe
16.00 Tysk Gudstjänst Susanne Blatt kyrkkaffe

Måndag 14 april

18.00 Passionsandakt

Thore Rosenberg

Tisdag 15 april

18.00 Passionsandakt
Thore Rosenberg

Onsdag 16 april

18.00 Passionsandakt
Thore Rosenberg

Torsdag 17 april

16.00 Lettisk Påskmessa

19.00 Skärtorsdags-

mässa med Getsemaneandakt Sven Sundin, Uppslaget

Fredag 18 april

11.00 Långfredagsgudstjänst Kerstin Dillmar, Vindhemskören

15.00 Estnisk Gudstjänst Ingo Tiit Jaagu

Söndag 20 april

11.00 Högmässa
Thore Rosenberg, Vindhemskören, kyrkkaffe

Träffpunkt Ramund

Tisdag 15 april

13.00 Hälsopromenad

Onsdag 16 april

13.00 Kostvetare
Daniel Nilsson

Tisdag 22 april

13.00 Hälsopromenad

Onsdag 23 april

13.00 Vi målar muggar med Cristina.

Fredag 25 april

10.00 Kom och låna böcker hos oss

Måndag

28 april
17.00. Sillkväll med Dan Andersson visor.

Onsdag 21 maj

EXTRAINSATT VINPROVNING

Champagne och mousserande vin

Vad är skillnaden mellan en Cava, en Cremant och en äkta champagne? På denna provning berättar vi om tillverkningen av champagne och andra mousserande viner. Vi lär oss de olika karaktärerna och diskuterar vilken mat som passar till mousserande vin. provning av en Cava, en Cremant och två äkta Champagner.

Som avslutning smakprover på en vårlig meny med laxpaté, gravad lax och kanske vårens första nässelpaj, tillsammans med ett gott bröd och en dessertost.

Tid: Ons 21 maj kl 18.30 - ca 20.00.

Plats: Stabby Prästgård, Valvet

Pris: 520,00 per person

Tisdag 29 april

13.00. Anita Hjorth läser noveller.

Fyrishov

Lördag 3 maj

Edge Dance Cup - Hiphop och konstnärlig dans
Rikstävling, hiphop och konstnärlig dans.

Lördag 10 maj

Riksmästerskap i karate

Torsdag 29 maj

Birdie - Sveriges största ideella datorfestival
Birdie är Sveriges största ideella datorfestival och även en av

de äldsta datorfestivalerna i Sverige. Birdie startades redan 1993. Årligen samlar Birdie tusentals datorintresserade som programmerar, gör film, skapar bilder, tävlar i e-sport, facebookar, ser film, lyssnar på musik. Här samlas den inofficiella framtiden inom IT.

Storgatan 11

Måndag 28 april

Parkerna i Uppsala

Var finns de, vad heter de, hur används de, är de hotade? Stadsträdgårdsmästare Ingemar Carlsson informerar och lyssnar på våra synpunkter.



Konstutställning:

Facce

>> ansikten



ATELJÉ PEDER STRANDH



Visas torsdagar 16-20
eller efter överenskommelse
via telefon på 018-432 01 94

SKOLGATAN 7 (inne på gården) i UPPSALA



Låna Plugghästen!

Uppsalabo och Linnévän, nu har Du möjlighet att föreslå en centrala plats i Uppsala - utomhus - där den populära och annorlunda Jätteskulpturen "Linnés Plugghäst" kan exponeras och ridas in under sommaren med Dig som ansvarig ryttare. Uppsala Kommun -Skoghall - har låtit tillverka den inför Linnéåret 2007 och den har stått i Stadsträdgårdsparken i alla somrar sedan dess. Skoghall lånar gärna ut "Plugghästen" - kostnadsfritt - perioden april-oktober 2014 med eventuell förlängning.

Hör av Dig här på epost eller ring för mer information.

Vänliga Hälsningar från Linnés Uppsala
Gunnar Grip
carl@plugghasten.se
0709-507590

Onsdag 14 maj
Tänk vad man kan hitta i Uppland!
Katja Jahn och Ylva Fontell guidar oss runt i naturen och till kulturen med hjälp av deras bok "Hitta Uppland".

Upplandsmuseet

Tisdag 22 april

Vår tid på jorden
Mattias Klum visar sin utställning Vår tid på jorden. kl 18

Söndag 27 april
Pålle med skynket
Om uppsalafotografen Paul Sandberg kl 14.

Onsdag 14 maj
Katarina Taikon

och kampen för romernas medborgerliga rättigheter i folkhems-sverige. Föreläsning med Lawen Mohtadi, författare till Den dag jag blir fri, en bok om Katarina Taikon.

Galleri Peder Strandh

Galleri på Skolgatan 7 (gardshuset)

Här sammanfattar vi de polisärenden som inträffat i våra stadsdelar sedan Luthagsnyttets förra utgivning.

2014-04-06 17:05

Påstridig guldförsäljare

Under eftermiddagen har polisen mottagit samtal från allmänheten om falska guldförsäljare. En ensam man i ett utländskt fordon stannar längst med vägarna och försöker få förbipasserande bilar att stanna. Tillvägagångssättet har av vittnen beskrivits som aggressivt och påstridigt. Spaningarna har varit resultatlösa.

2014-04-06 04:23

Skadegörelse, Flogsta

Ica Väst i Flogsta utsattes under natten för en skadegörelse. Okända gärningsmän har klottrat ner och slagit sönder entreén till affären. Ingen är inuläget gripen för brottet. Polis har varit på platsen för anmälan och en brottsplatsundersökning.

2014-04-06 00:13

Brand, Librobäck

Polis och Räddningstjänst kallades till Rest. Byggbiten med anledning av rökutveckling. På plats kunde man konstatera att det var en utvecklad brand. Räddningstjänst lyckades släcka branden utan att det blev en totalbrand. Polis upprättat anmälan Mordbrand.

2014-04-04 01:26

Stöld, Uppsala

Vittne iakttar två personer som

kånkar på utemöbler och en barnvagn. När polis kommer till platsen flyr personerna. En kvinna kunde omgående fångas in medan hennes kumpan undkom. Det visar sig att både barnvagn och utemöbler är stulna. Stöldgodset kunde återlämnas till de rättmätiga ägarna och efter gediget polisarbete kunde kumpanen identifieras och hämtas till förhör.

2014-04-03 16:30,

Rån övrigt, Stenhagsvägen

Ett personrån har inträffat på Stenhagsvägen. Två gm har rånat målsäganden på hans telefon och busskort. De sprang därefter ifrån platsen i riktning mot ICA-Maxi, genom skogen. Signalement på gärningsmännen:

1: Snaggad, 170-175 cm lång, svart adidaströja med färgade revärer, joggingbyxor, grå handskar av "gymmodell".

2: Svart hår och ganska kort. Rånet skedde ca 16.15 men kom till polisens kännedom ca 15 minuter senare.

2014-04-03 15:11

Arbetsplatsolycka, Stenhagen

En anställd på en butik i Stenhagen har fått en parasollfot i betong över foten. En anmälan om arbetsplatsolycka är upprättad.

Källa: Polisen



Surt sa räven (om rönnbären)
Talesätt med innebörden att det som man inte kan få låtsas man gärna att man inte vill ha. Rönnbären ursprungligen druvor i den grekiska förlagan (ca 550 f.Kr.)

Många företag i Luthagen och Librobäck är kunder till oss.

Välkommen du också!

Sturegatan 1 • 018-56 62 60
Nära dig!

duorevision.se
trioedovisning.se

DUO

TRIO



naturgarn.se



LYXIG ALPACKA I 53 FÄRGER



PROVA-PÅ
RABATT **20%**



hos valaine.se med kod **luthagsnytt**

Erbjudande gäller tom 15/7 -14

Årsmöte i Rickomberga Egnahemsförening

I mitten av mars höll Rickomberga Egnahemsförening Årsmöte i Adventskyrkans lokaler. Utöver sedvanliga årsmötesförhandlingar hade föreningen bjudit in representanter från kommunens Kontor för samhällsutveckling. Sofia Gjerstad och Christer Åkerlund berättade om kommunens Trafiksäkerhetsarbete och föreningens medlemmar fick möjlighet att ställa frågor om trafiken både i närområdet och kommunen i övrigt. En av anledningarna till att föreningen bjöd in kommunen till årsmötet var att Egnahemsföreningen i höstas tillskrev kommunen



om de höga hastigheterna och omfattningen av trafiken särskilt på Hildur Ottelinsgatan och Geijersgatan - något som de boende är oroliga för ur trafiksäkerhetssynpunkt. Rickomberga Egnahemsföreningen har dessutom tidigare i vinter, likt andra intressföreningar i Luthagen, svarat på en remiss angående planerna

och utvecklingen av Stabby- och Berthågafälten och då bl.a. framfört funderingar om hur planen påverkar just trafikfrågan. Årsmötet avslutades med en fikastund varvid trädgårdsmästare Marie Lindell gav några tips om vad man bör tänka på i trädgården nu när våren kommit tidigt och äntligen är här.

Succéstart!

Tack för några fantastiska öppningsdagar!
Vi är glada att det var så många som ville vara med och fira vår invigning. Nu fortsätter vi på den inslagna vägen där vi erbjuder god mat och mycket inspiration för veckans alla dagar.

Vi ses snart!

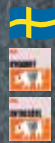
Tore med personal



49⁹⁰
/kg



159:-
/kg



Ryggiff, entrecôte
ICA. Ursprung Sverige. Ca 900 g.
1 bit. Mittelsköt av nöf.



Nötfärs
ICA. Ursprung Sverige.
Ca 800 g. Fimald. 10%.

Äpple Royal gala
ICA. Chile, Argentina. Klass 1.



15:-
/kg



Ben & Jerry's glass Ben & Jerry's. 500 ml.
Olika sorter. Jfr pris 79:80/kg.

39⁹⁰
/st

Sill i glas ICA. 220 g.
Jfr pris 34:09/kg, 60:98-55:56 kg utan spad.
Max 2 köp/hushåll.



15:-
2 för



facebook

Alla dagar 7-23.

Hällbygatan 27 på Mimmi Ekholms plats. Följ oss på ica.se/nara/stabby

ICA
nära
Stabby



Många firade i Seminarieparken och lyssnade på lovord över beslutet mot bebyggelse.

Seminarieparken firades den 29 mars

Över ett hundra personer firade en solig vårdag att Mark- och miljööverdomstolen har sagt nej till kommunens plan på bostadshus i Seminarieparken. Samtliga fyra partier som är emot bebyggelsen var representerade - tre kommunalråd samt tre från Vårda Uppsalas styrelse hade kommit till detta spontana möte med Seminarieparkens vänner.

Seminarieriet stod färdigt 1916 och invigdes 1917. Det är det enda seminarieriet som har kvar den yta, 4 hektar, som bestämdes för dessa institutioner och är unikt i Sverige.

Hilding Karlsson, pomolog berättade om parken förr med alla dess träd och växter för att

de blivande lärarna skulle kunna undervisa om dem, visade skisser på odlingarna och önskade att parken skall återgå till hur den såg ut på 40-talet.

Kristina B Berglund, ordförande i Vårda Uppsala, påpekade att det är viktigt att Seminarieparken bevaras både för dess stora kulturhistoriska värde men också för att det inte går att skapa en annan tillräckligt stor stadsdelspark i området. När parken rustats upp blir den en stor tillgång för den växande bebyggelsen.

PO Sporrang, också arkitekt i Vårda Uppsalas styrelse tillade att Seminarieparken räknas som en av sex huvudattraktioner i Uppsala enligt

en ny bok, "Guide till svensk landskapsarkitektur". Ett bevarande bidrar till Uppsalas botaniska turism.

Maria Gardfjell, MP bjöd på en läda äpplen och hoppas att huset och parken blir kulturminnesmärken. Hon berättade att det snart kommer att ges ut en barnbok om att rädda Seminarieparken. Stefan Hanna C underströk hur viktigt det är med grönområden för en växande stad liksom Urban Wästljung, FP och ordförande i Miljö- och hälsoskyddsnamnden.

Magnus Peterson, läkare på Akademiska och den som tog initiativ till namnsamlingen

för en lokal folkomröstning om parken intygade att det finns många vetenskapliga undersökningar som stödjer nyttan av träd och natur för hälsa och välbefinnande. Per Berg, professor på SLU har skrivit om betydelsen av parker och träd i stadsmiljö i ett allt varmare klimat, för svalka, avrinning och luftrening. Han påminde om att ultunastudenter gjort examensarbeten om olika utformningar av parken. Ilona Szatmari Waldau, V och ordförande i Seminarieparkens vänner sade att de kan ses på nätet under rubriken www.seminarieparken.se. Där finns också många av de insändare och artiklar som skrivits om Seminarieparken



Representanter för alla de fyra partierna som vill bevara parken deltog i firandet. Från vän: Urban Wästjung FP, Ilona Szatmari Waldau V, Maria Gardfjell MP och Stefan Hanna C.

genom åren. Hon inbjöd alla att bli medlemmar i föreningen och underströk vikten av att fortsätta kämpa för parken för att inte annan bebyggelse ska tillkomma enligt en äldre detaljplan.

Fyra elever från musikklasserna i Seminarierparken ville också berätta om de gillade parken och använde den på fritiden och på gymnastiktimmarna för att träna orientering, löpning och bollspel.

Omkringboende intygade att parken används av barn och vuxna för lekar, promenader och även skidåkning. Folk träffas i parken och man gläds åt att den är så vacker och syns på håll. Någon påminde om att striden

för parken liknade almstriden i Stockholm. Då berättade en dam att hon hade legat i en av almarna i Kungsträdgården 1971 och fick förstas applåder.

Alla var fast beslutna att verka för att parken blir kvar. Det får annars bli en valfråga. Vi vill fira parkens 100-årsjubileum 2016 och klämdes i med "Ja må den leva uti hundra år" och utbringade ett fyrfaldigt leve, skålade i bubbel och åt medhavd picnic, bjöd runt kakor och chips och förstas äpplen i denna äppelträdspark. Tack alla som var med! ♡

*Inger Sjöberg
Seminarieparkens vänner*

KARINS SKAFFERI

Delikatesser och goda presenter



ÖPPETIDER:

tisdag-fredag 11.00 – 18.00
tors öppet till 19.00 (NYTT!)
lördag 11.00 – 14.00

Tel: 018-55 56 37 Geijersgatan 15 www.karinskafferi.se

SONAYS
Frisör & makeupartist

Kort hår 230 :-
Långt hår 290 :-
Pensionär 200 :-
Barn (tom 9 år) 190 :-
Student 30:- Rabatt

Öppettider

Mån-fre 10.00-18.00
Lör 11.00-15.00

Tel 0728 3456 26

Sysslomansgatan 20c

**Drop in & tidsbokning
Välkommen in!**



Månika Lindahl-Tapper har laddat upp med påskpynt i butiken. **FOTO:** Jim Elfström.

Faktaruta

Uppsala Stadsmission är en ideell förening som stödjer människor i Uppsala som befinner sig i utsatta livssituationer. Det kan röra sig om hemlöshet, missbruk, våldsutsatta kvinnor, psykisk ohälsa och/eller arbetslöshet. Uppsala Stadsmission erbjuder öppna mötesplatser, enskilt stöd, arbetsträning, socialt företagande, samt verksamhet för kvinnor. I dag arbetar Uppsala Stadsmission både långsiktigt och med akuta insatser. Målet är att människor ska återfå kontrollen över sina liv, känna hopp och livsglädje, samt tillhörighet i samhället.

En Secondhandbutik för Uppsalabornas skull

I Uppsala Stadsmissions Secondhand-butik kan man göra ett kittlande fynd och samtidigt hjälpa utsatta människor i Uppsala. All vinst går nämligen oavkortat till det lokala arbetet som är Uppsala Stadsmissions signum. I butiken hittar man det mesta. Allt från sköna vintageklänningar, klirrande kristallglas till en engagerad arbetsstyrka.

För omkring två år sedan öppnade Uppsala Stadsmission dörarna till sin Secondhand-butik på Fyrisvallsgatan 11 i Uppsala. I dag är butiken i full gång och fylld av spännande saker. Här finns allt från 50-talslampor, gedigna träbord till charmiga kaffekoppar. Det finns också ett väl sorterat utbud av kläder i alla dess former, och i butikens deluxavdelning osar löften om märkesfynd. Hela sortimentet består av gåvor från en givmild allmänhet.

Den vinst som Secondhand-butiken gör går rakt in i Uppsala Stadsmissions alla verksamheter. Det betyder i praktiken att varje såld vara omvandlas till något som hjälper en utsatt människa i Uppsala. Det kan röra sig om en tallrik soppa till en hungerrande, ett stödsamtal till en våldsutsatt kvinna eller en filt

till någon som fryser. De gåvor som av olika anledningar inte kan säljas i butiken tas om hand på andra sätt. De hemlösa på Mikaelsgården får till exempel en hel del av textilierna – värmande kläder behövs alltid.

Varje vecka skänks det ungefär ett ton kläder till Uppsala Stadsmissions Secondhand-butik. Det skänks också stora mängder husgeråd och i bland ringer människor som vill skänka hela bohag. Sådana fantastiska kvantiteter kräver flitiga och engagerade medarbetare. Arbetsstyrkan består av såväl anställda, arbetstränande som volontärer, och butiksansvarig Månika Lindahl-Tapper säger att det är jätteviktigt att alla gör sin del.

– För alltihop det här, lager, logistik och kassa, det hänger ihop. Det är ett maskineri med kuggjul som rullar. Och slutar

ett av kugghjulen att fungera då börjar maskineriet att gnissla.

Uppsala Stadsmissions

Secondhand-butik är ett så kallat socialt företag, och den arbetsträning som butiken erbjuder är i samarbete med bland andra Uppsala kommun och Arbetsförmedlingen. I dag är det sju personer som arbetstränar och de har alla olika bakgrund och erfarenhet. Gemensamt är dock att de av olika anledningar står en bit utanför den öppna arbetsmarknaden. I och med arbetsträningen får de en chans att lära sig ett nytt yrke och skaffa sig referenser inför framtiden. Deras insats är jätteviktig och Månika betonar att det inte är fråga om en symbolisk ”sysselsättning” – här erbjuds människor ett arbete som anpassas efter ork, förmåga och

kompetens.

Det är också många volontärer som bidrar till ruljangsen. Butikens välfyllda bokhörna är till exempel en av volontärernas skötebarn. Här är böckerna omsorgsfullt sorterade och väl synliga, vilket gör det lätt att få en överblick om man är på jakt efter någon särskild bok. Månika säger att hon ser en ökad tillströmning av människor som vill engagera sig volontärt. Det är en positiv utveckling som hon tror är en avspiegling av samhällsklimatet.

– Man säger att det har blivit hårdare men på många sätt tycker jag att samhällsklimatet har blivit mjukare. Människor vill engagera sig och göra en insats för andra. Det tycker jag är fantastiskt. ✨

Charlotta Nord

Som du vill

På Attendo erbjuder vi hemtjänst och hushållsnära tjänster till dig som behöver lite extra stöd och hjälp i hemmet.

Vi ser till att det blir som du vill ha det.

Vill du veta mer om oss, ring **070-207 41 10**.

Attendo 
Omsorg på ditt sätt



MATSEDEL SENIORRESTAURANGERNA

Vecka 15

Fredag 11 april

Kålpudding med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Omelett med svampstuvning och grönsaker

Lördag 12 april

Ugnsstekt kycklingfilé med paprikasås och klyftpotatis
Kroppkakor med skirat smör och lingonsylt

Söndag 13 april

Dillkött och kokt potatis
Ugnspannkaka med lingonsylt
Dessert: Päronkaka med vaniljgräddes

Vecka 16

Måndag 14 april

Kycklinggryta med svamp och paprika samt ris
Kökets val

Tisdag 15 april

Köttfärslimpa med brunsås, kokt potatis och inlagd gurka
Kökets val

Onsdag 16 april

Stekt strömming och potatismos
Pasta med basilikadoftande ost- och skinksås

Torsdag 17 april Skärtorsdag

Spenatsoppa med ägghalva
Redd grönsaksoppa
Dessert: Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 18 april Långfredag

Ugnsbakad laxfilé med dillsås och kokt potatis

Potatisbullar med baconfräs och lingonsylt

Lördag 19 april Påskafton
Påskmeny med dessert

Söndag 20 april Påskdagen

Lammfärsbiff med rödvinsås, svartvinbärsgeleé och kokt potatis
Lökpaj med örtdressing
Dessert: Vaniljglass med hallonsås

Vecka 17

Måndag 21 april Annandag påsk

Fläskköttsgräddning med ananas och kokt potatis
Omelett med skaldjursstuvning

Tisdag 22 april

Köttfärslimpa med brunsås, kokt potatis och inlagd gurka
Blodpudding och lingonsylt

Onsdag 23 april

Falukorv med stuvad vitkål och kokt potatis
Fiskgratäng med tomatäcke och kokt potatis

Torsdag 24 april

Ärtsoppa med fläsk och senap
Spenatsoppa med ägghalva
Dessert: Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 25 april

Kokt fisk med ägg- och persiljesås och kokt potatis
Rösti med tärnat bacon och lingonsylt

Lördag 26 april

Wallenbergare med lingonsylt och potatismos
Kalvsylta med rödbetor och kokt potatis

Söndag 27 april

Skinkstek med plommensås och kokt potatis
Varmkorv med potatismos och grillgurka

Dessert: Hemkokt jordgubbssoppa med gräddklick

Vecka 18

Måndag 28 april

Köttbullar med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Ost- och skinkpaj med rhode island dressing

Tisdag 29 april

Fiskgratäng med ansjovis, kapris och kokt potatis
Ugnspannkaka med sylt och kesosallad

Onsdag 30 april Valborgsmässoafton

Sillbuffé med ägg och kokt potatis
Grönsaksmedaljong med kall örtsås och kokt potatis

Torsdag 1 maj Första maj

Sparrissoppa med creme faiche
Kokt skinka med mimosasallad o kokt potatis
Dessert: Rabarberkaka med vaniljgrädde

Fredag 2 maj

Grekisk färsbiff medtzatzki och kokt potatis
Fiskpudding med skirat smör

Lördag 3 maj

Kallskuret med persiljestuvad potatis
Mexikansk kycklinggryta med bönor och ris

Söndag 4 maj

Skinkstek med gräddsås, vinbärsgeleé och kokt potatis
Rökt kalkon med legymsallad och kokt potatis
Dessert: Vaniljglass med bärsås

Varje dag serveras varma grönsaker och/ eller råkost till maten. Till soppa serveras alltid mjukt bröd och pålägg eller frukt.

Antikt & Begagnat

SIRIUS LOPPMARKNAD

Sturegatan 5
Tel. 018 - 51 11 70
ÖPPET: Mån-Tor 10-18,
Fre 10-17, Lör 11-15



ANTI LOPPIS - Birger Sorsa

Granitvägen 6, Eriksberg
0738 - 515 041
Öppet: O, T, F, L 10-18

Bostadsförmedlare

SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDLING

SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDLING
www.uppsala.svenskfast.se
Tel. 018-17 25 80

Husdjur

HUNDSALONG EUROPA

ALLA RASER VÄLKOMNA
Geijersgatan 43
Bokning: 018-500 999
www.hundsalongeuropa.se



Juridik, Arv & Begravning

GRINDSTOLPEN AB

FULLSERVICEBYRÅ
St Olofsgatan 46
018-13 03 26 SMS: 0708- 60 03 26
www.grindstolpen.se

Levins & Serenander UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ

Bergagatan 2 (hörnet kyrkogården)
Telefon: 018-50 11 50
www.uppsalabegravning.se



S:T OLOF FAMILJEJURIDIK

St Olofsgatan 12
Tel: 018 53 33 00
www.uppsalajuridik.se

Kapital & Finans

HANDELSBANKEN LUTHAGEN

Ringgatan 35
Tel. 018 - 57 22 30
www.handelsbanken.se/luthagen

Swedbank

SWEDBANK
Ring oss och boka tid:
Tel. 018-17 36 36
Geijersgatan 14

Kropp, Hälsa & Skönhet

MCW REHAB CENTRUM

Friskvård, Massage och Träning
Sturegatan 1, Telefon: 018-504240
www.mcwgruppen.se

Lottas Medicinsk Fotvård

FOTVÅRDSBEHANDLING
Geijersgatan 15 B
Tel: 018 - 55 14 14

SALONG LUTHAGEN

FRISÖR- & NAGEL-STUDIO
Online bokning:
www.salongluthagen.se
Börjegatan 52 • 018 - 55 00 20

LUTHAGENS TANDVÅRD

Vasagatan 1C
018-50 77 70



Den lilla Vårdcentralen utan väntetider. Öppet året runt. Barnspecialist.

FAMILJEDOKTORN

Telefon vard: 018 - 55 16 66
Syslomansg. 15 B
www.familjedoktor.se

SONAYS

Frisör & makeupartist
0728 3456 26 www.sonays.se
Syslomansg 20C

Massage terapeuterna

Rehabcentrum i Uppsala
St Olofsgatan 18, Tel 018-4309994
www.massageterapeuterna.nu

HAIR CITY

SYSSLOMANS G 26
sayeda.rizvi@gmail.com
018-51 00 33. Öppet 9-18, lö 9-14

SINNLIGT BARNMORSKEMOTTAGNING

Rundelsgränd 3C
Tel:018-60 01 86, www.sinnligt.com

Mat, Livs & Catering

KARINS SKAFFERI

KARINS SKAFFERI
Delikatesser, sallader & smörgåsar
Färskt bröd och kaffe
Geijersgatan 15. Tel: 55 56 37
www.karinsskafferi.se

Elisabeths Ost och Delikatesser

ELISABETHS OST & DELIKATESSER
Presenter och vardagslyx!
Syslomansg. 6,
Mån-fre 10-18, lörd 10-15
018-418 37 00, www.elisabeths.se

Best Of Spain Delikatesser från Spanien

BEST OF SPAIN
Spanska delikatesser
Geijersgatan 14B / 018-4447157
www.bestofspain.se

KONSUM

COOP KONSUM RINGGATAN
ÖPPET mån-lör 8-23, sön 9-23

Luthagens Livs ICA Supermarket

LUTHAGENS LIVS
www.ica.se/luthagens_livs
Tel: 56 56 56

Marias Middag Hushållsnära tjänster

WWW.MARIASMIDDAG.SE
Vi hjälper dig med middagen till vardags eller fest.
Tel. 0704 44 80 38

Nelins

NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 70
752 29 Uppsala
Tel: 018-533444

Tjänster

SNIDAR
RAMVERKSTAD/SNICKERI
13 36 06 Seminariegatan 26
www.snidar.se

MARIATJÄNST

Hushållsnära tjänster - rutavdrag
Vardagsomsorg, städ, promenader
Vasagatan 1, Tel 018 712570
info@marijatjanst.se

Dicks Hushållsservice AB

DICKS HUSHÅLLSSERVICE
Tel: 018-669950
www.dicks.se
dicks@telia.com

TRÄDGÅRDSMÄSTARE M LINDELL
Ritningar, rådgivning, beskärning,
häckklippning, buskgallring mm
0707-216 513 marie@greenful.se
www.greenful.se

JMAB Elinstallations AB

JMAB
Elinstallationer
Tel: 018-56 70 40

HandtagHemma

HEMMATJÄNSTER
Som omfattas av RUT och ROT
Tel. 0703-256266
barbara@handtaghemma.se

Q TEAM
Hemstäd-Flyttstäd-Trappstäd
Fönsterputs-Trädgårdstjänster
Pernilla 018-102822

RITSCHER'S SKOMAKERI

Prästgårdsg. 1
Tel. 55 80 32

UPPSALA HEMSERVICE

Hjälp med allt i hemmet
Tel 070 662 1494
yngve@uppsalahemservice.se

RYDS BILGLAS

RYDS BILGLAS
Svartbäcksg. 75
Tel. 018-600 840

ZOON

INREDNINGAR
ZOON INREDNINGAR
Öppet torsdagar 17-20
Hildur Ottelinsg. 9
tel: 018-24 04 73

Sport & Fritid

Leffes Cykel

LEFFES CYKEL
Sibylleg. 9
Tel: 53 60 45

RUNNEVIKS CYKEL

Syslomansgatan 30
Tel: 018-52 60 00

Kultur

MODERN KONST, MUSIK

Skolgatan 7
Tel 018-432 01 94
www.pederstrandh.se



Pelle Svanslös Hus

PELLE SVANSLÖS HUS
Sagomuseum och café på
promenadavstånd. ÖPPET: Tis-Fre 12-
16. Lör-Sön 11-16. Tel: 018-60 26 00.

Övrigt

HOTELL Charlotte

HOTELL CHARLOTTE
St Johannesgatan 31 c
018 510414
hotellcharlotte.se



STABBY PRÄSTGÅRD
FEST & KONFERENS
Bokning 0708 54 06 41
fest@stabbygarden.se



Vecka 16

Påsklov!!

Vecka 17

Måndag 21 april

Annandag påsk

Tisdag 22 april

Thaigryta med kyckling och jasminris
Fiskbullar i dillsås och ris
Thaigryta med quorn och jasminris

Onsdag 23 april

Köttfärslimpa m brunsås, lingonsylt o kokt potatis
Blodpudding och lingonsylt
Potatisbullar med lingonsylt

Torsdag 24 april

Falukorv med makaroner och ketchup
Kycklingwok med nudlar och kokosmjölk
Grönsakswok med nudlar och kokosmjölk

Fredag 25 april

Apelsinfisk med chili och kokt potatis
Chicken kebab med tzatziki och matkorn
Chili sin carne och matkorn

Vecka 18

Måndag 28 april

Klassisk Korvstroganoff med ris
Pastagrätäng med skaldjur
Sojakorv Stroganoff och ris

Tisdag 29 april

Panerad sejfilé m friskusremoulad o kokt potatis
Blodpudding och lingonsylt
Linsgryta och grönsaksbulgur

Onsdag 30 april

Lov!

Torsdag 1 maj

Första maj!

Fredag 2 maj

Lov!

Vecka 19

Måndag 5 maj

Chicken à la King och ris
Makaronipudding med skinka och ketchup
Makaronipudding med röda bönor och ketchup

Tisdag 6 maj

Korvgryta med rotfrukter och kokt potatis
Moussaka
Moussaka med medelhavssost

Onsdag 7 maj

Fiskgrätäng m rotfrukter o citron, kokt potatis
Pannbiff med gräddsås och kokt potatis
Jambalaya och matkorn

Torsdag 8 maj

Morotsoppa med asiatiska smaker, mjukt
bröd och hemmagjord färskost, frukt
Ärtsoppa, mjukt bröd och hemmagjord
färskost samt frukt
Pannkaka och hemkokt sylt

Fredag 9 maj

Spagetti och köttfärsås
Rökt skinka med mimosasallad och kokt potatis
Spagetti och mild morotssås

Vecka 20

Måndag 12 maj

Korvgryta med sting och kokt potatis
Paella med kyckling och vitlökssås
Sojakorvgryta med sting och kokt potatis

Tisdag 13 maj

Indisk kikärtsgryta med bulgur
Potatisbullar och lingonsalsa
Spansk omelett med het tomatssås

Onsdag 14 maj

Tacofisk med grönsaksris
Kycklinglevergryta med ris och svart vinbärsgelé
Kikärtsbiffar med blomkål och curry,
morotsraita och grönsaksris

Torsdag 15 maj

Hamburgare med bröd, potatismos och dressing
Fiskburgare med bröd, potatismos och dressing
Grönsaksburgare med bröd, potatismos och
dressing

Fredag 16 maj

Gästens val!

*Salladsbord efter säsong, ekologiskt hårt
bröd med bordsmargarin, ekologisk mjölk
och vatten ingår i alla måltider.*

Sara Karlsson Bilverkstad AB

Vi har däckhotell!

Den kompletta
allbilverkstaden
med kompetens
och kunnande



Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60

Ritscher's Skomakeri

Prästgårdsg. 1, tfn. 55 80 32

- Alla slags skoreparationer
- Ortopediska arbeten
- Väskor, skinnjackor mm.



Jag rättar
till dina
snedsteg!

ÖPPETIDER:

Mån-tors 10-17³⁰
Fre 10-14

Äldre dam
önskar hjälp med
att röja ur
garderober och
andra utrymmen.

svara till
redaktion@luthagsnytt.se
under signatur
"hoppfull"

Laga från 0:- Stenskott

Boka även tid på 020-355 355
eller på www.rydsbilglas.se

RYDS
BILGLAS

Svartbäcken 018-600 840

Boländerna 018-600 800

Fyrislund 018-101 540



Gäller bilar som har minst halvförsäkring



Kerstins design och kultur i Herrarnas Fotspår...

...och sina egna. Design och hantverksförsäljning, välgörenhet och kulturevenemang! Vem kan sy ihop ett sådant koncept till en levande verksamhet? Designern och mångsysslaren Kerstin Landström har som få lyckats, fick Luthagsnytt erfara vid ett besök. En slump förde Kerstin till en stämningsmättad historisk miljö i Jumkil: Linnés kammare!

LN: Hur började den här resan i färg och form för dig Kerstin?

– KL: Glädjen att få rita och formge mönster har gått som en röd tråd i mitt liv, sen barnsben. Jag hade ett ritblock gömt i min mammas linneskåp. När det togs fram var det fest! Men att som vuxen få arbeta med textil formgivning på heltid slog mig, till en början som något omöjligt.

Du började med textilt skapande på fritiden?

– Ja, jag var (och är) med i hantverkskollektivet Öster om Ån och fick utlopp för mitt

designintresse. Jag startade Tyg och Otyg, mitt företag som för övrigt firar 20 år i år. Annars jobbade jag som idrotts- och fritidsledare i Luthagen i början. Efter några år gick jag två kurser i sömnad och vävnad.

Vad är hjärteverksamheten för dig?

– Jag har varit förtjust i screentryck och kläd- och tygtryck. Men på senare år har det blivit de här jacquardvävda plädarna som är en storsäljare just nu. Sedan gör jag lite av varje: fortsatt tryckta tyger, hönsbord samt, de senaste, silversmucken. En del av vinsten på de

sistnämnda går till välgörande ändamål i Indien.

Allt det andra i butiken då?

– Jag är återförsäljare av andras hantverksmässigt designade kläder, smide eller keramik., bland annat.

Men du, här har du också böcker som du formgett!

– Ja, varför inte när man har en egen bestämd uppfattning hur man vill att en bok ska se ut! Evighetskalendern med bilder inspirerade av Carl von Linné, blev en succé med över 20 000 exemplar sålda. Nu säljs den vidare i flera länder på engelska

(The Perpetual Calendar).

Din senaste bok om Albert Pictor, kan du berätta något om den?

– Albert Pictor var ju en medeltida kyrkomålare här i Uppland: Han var inte bara en fenomenal konstnär av religiösa motiv. Han var också en spännande dekorations- och bärdmålare. Och, faktiskt, en intressant folklivsskildrare om man synar motiven närmare. *Förutom dessa herrar, Linné och Pictor, varifrån får du din inspiration till dina egna mönster?*

–Linnés Hammarbys trädgård, växter i allmänhet och



Kerstin Landström i sin ateljé.

I påsk kommer Stora galleriet ha en foto-utställning av Mikael Törnvall som visar street-bilder från olika delar av världen, Pia Ulvendahl visar intressant keramik och Kerstin sina hönor (se bilden)!

Påskens hela program samt öppettider:
www.linneskammare.se

djur! Jag är uppvuxen på kap-
 tensgården här i Junkil och var
 omgiven av hästar, kor, höns och
 får som liten. Djuren inramade
 av den fina naturen här ute
 betyder mycket för mig.

*Kan man säga, Kerstin, att du
 hittat hem här i Linnés kammare
 på Wallhofs säteri?*

– Absolut! Jag hade en
 trång ateljé på Tegnérgatan men
 drömde hela tiden om att öppna
 butik med eget café på landet.
 Av en tillfällighet fick jag möj-
 lighet att hyra denna ladugård
 av en före detta granne.

Exakt vilken anknytning har

ladan till Linné?

– Wallhofs säteri hade en
 arbetskammare där Linné och
 hans unga lärjungar höll till.
 Där satt de och förberedde sig
 för sina exkursioner forskaren
 företog häromkring och i
 Junkils skogar. Man har hittat
 herbariummark på väggarna uppe
 i herrgården. Det är spännande!
Vad är en bra dag för dig?

– Att komma hit och njuta
 av lokalen och omgivningarna.
 Att ha roligt med alla trevliga
 människor jag träffar och få
 fortsätta arbeta och skapa. ✨

Cecilia Zaluba

Uppsala Stadsmission Second Hand

Fyrisvallsg. 11, 018-56 40 80

Vintage
 för en bra sak!



Nu längre
 öppet på
 lördagar:

Mån-fre 10-18
 Lördagar 11-16

Överskottet går till våra verksamheter för
 uppsalabor i hemlöshet och utsatthet.

Uppsala
 stadsmission

www.uppsalastadsmission.se

Karin Nylund UppsalaDietisten

dina behov styr - jag vägleder



Karin Nylund
 leg. dietist

Lägger du din övervikt
 i mina händer får du
 kämpa hårt för att få
 tillbaka den!

Välkommen på en kostnadsfri
 konsultation!

www.uppsaladietisten.com

Östra Ågatan 13

tel. 076 – 782 35 83

**INFÖR GÖKOTTAN DEN 4 MAJ****Att dåras av göken**

I gamla tider hade man många föreställningar om fåglar. När man såg eller hörde en fågel för första gången på våren tog man tydor av detta, dvs man utläste till exempel hur skörden skulle arta sig eller hur ens personliga öde skulle bli. Det kunde röra sig om synnerligen allvarliga saker och var ingenting man vågade ta lätt på.

En särskilt intressant föreställning handlar om dårfåglar, dvs fåglar som kunde dåra människor. Särskilt göken ansågs ha denna förmåga, något som är belagt sedan lång tid tillbaka och över stora delar av Sverige.

Att bli dårad var sannerligen inget eftersträfvansvärt utan något som man hyste stor rädsla för och genom olika knep försökte undvika.

I sin *Bobus Läns Beskrifning* från 1746 skriver exempelvis den vittre prosten i Tanum herr Johan Ödman följande: ”Om Wären äro the mycket rädde för Fogle-rop, at the icke skola dåras af them, särdeles göken, therfore gå de i April och Maj aldrig ut fastandes: Om en Flicka, Encka eller Karl blir dårad tror then samma sig bli gifft thet året: om gamla och gifte bli dårade, befara the thet året swära siukdommar eller olycks-fall.”

Fem år senare uppger läkaren och Linnélärjungen Johan Otto Hagström i sin *Beskrifning öfver Jemtland*: ”Om en går ut om morgonen på nykter mage, och hörer någon fågels, särdeles kråkans eller gökens läte, så säjes göken dåra honom, derfore taga de sig en sup för göken, innan de gå ut.” Det vitt spridda bruket att ta en morgonsup



Snart är det återigen dags för den populära Gökottan.
FOTO Ulf Hellman.

kunde alltså praktiskt nog motiveras som hälsobefrämjande och sägs som en försäkran mot obehagligheter under året.

Den originelle östgötske godsherrn Leonhard Fredrik Rääf, kallad den svenska folkklivsforskningens fader, gjorde rikliga uppteckningar om alla former av folktro. Han beskriver den konkreta följden av att bli dårad av göken på följande vis: ”Om en piga dåras af Gjöken, får hon otvivelaktigt barn under året.” Ett oönskat havandeskap kunde alltså både förklaras med och skyllas på göken, som genom att dåra kvinnan gjort henne försvarslös.

Föreställningen att man kunde bli dårad av göken levde kvar länge. I en skildring från Östergötland 1869 skriver sålunda arkeologen och etnologen Johanna Mestorf, i sinom tid Tysklands första kvinnliga professor, följande: ”Kl. 2 på morgonen voro alla gåsterna

samlade. Då jag inträdde i samlingsrummet, räckte hushållerskan mig ett litet glas vin såsom *därklunk* och en liten bit bröd såsom *därbit*. Det är nämligen farligt att höra göken fastande, ty då kan man bli så dårad av honom, att man förlorar all arbetsförmåga för hela året.”

Johanna befann sig i herrskapskretsar, därav vinet i stället för brännvin, men tron att man kunde bli dårad fanns också bland så kallat bättre folk.

Som synes ansåg man i Östergötland precis som i Bohuslän och Jämtland att gökens farliga förmåga att dåra människor kunde motverkas genom att man undvek att på morgonen gå ut på fastande mage. Det behövdes inget större kvantum mat eller dryck för det utan det räckte med ett litet stycke bröd och ett litet glas starkt. Men något måste man i alla fall få i sig.

När man läser om seden att ta tydor kan det lätt hända att vi, senare tiders stadsbarn, ler lite överlägset.

Men det bör vi noga akta oss för. För våra förfäder var livet osäkert med sjukdomar och svält och umbäranden av alla de slag, och döden var aldrig långt borta. Det var bäst att skydda sig, så långt det nu gick.

Och förresten: Skiljer vi oss egentligen så värst mycket från forna tiders människor?

Också idag vill vi gärna få reda på vad som ska ske framöver. Det kan man konstatera i stort sett dagligen i tv:s nyhetsprogram, där journalisterna kallat in en eller flera s k experter, som bekymrat får uttala sig om vad som nog kommer att ske härnäst i dagens aktuella politiska kris.

Och också idag vill vi se samband som nog i grunden inte finns eller i varje fall inte kan empiriskt beläggas. Exempel på detta är det stora intresset för i vilket stjärntecken någon är född och den fasta tron hos många att detta påverkar dennes både personlighet och framtida öde.

Om göken som dårfågel och om många andra föreställningar om fåglar i gammal tid kan man läsa i Ingvar Svanbergs nyutkomna bok *Fåglar i svensk folklig tradition* (Dialogos förlag 2013). Att köpa boken på Naturbokhandeln kostar 284 kr. Det är väl använda pengar. ✨

Tider för gökottan i kalendariet på sid 4.

twitter



Från Twitterflödet:

Det verkar som att svårigheterna med att greppa koncepte sommartid, diverse minnesregler till trots, kvarstår för många av oss. Earth Hour och en synd från i höstas ställde till det lite extra för komikern Lasse Karlsson.



Ovrandahls Hovkonditori



Onsdagar på Ovrandahls

Hej alla pensionärer!
Studentpriser gäller

018-13 42 04
Syslomansgatan 5

ekeby hälsocenter

Uppsalas nyfänkande vårdcentral

Välkommen in!



Vi bjuder alltid på fika i vår VIP-lounge!
Låna en iPad, lyssna på musik eller läs en tidning, alltid fri WiFi!

BEHÖVER DU EN NY VÅRD CENTRAL?

Hos oss får du ditt eget Hälsoteam! Vi har plats och tid för dig! **DROP IN** alla vardagar 8-17!

- Hälsoundersökningar
- Studenthälsa
- Vaccination
- Lab för provtagning
- Gym för rehab



Gå, cykla, ta bilen eller bussen till oss!

Här är ditt Hälsoteam!

Allmänläkare, distriktssköterskor, astmasköterska, diabetessköterska, sjukgymnaster, dietister, psykolog, kuratorer och psykoterapeuter.

Det är gratis!

LISTA
DIG

PS. Vi har avtal med Landstinget och samma avgifter som alla vårdcentraler



www.ekebyhalsocenter.se



018 611 08 00



SMS 71700: "Lista (mellanslag) personnummer"



” ... jag minns långfredagarna förr i tiden, och jag kan garantera att de verkligen var långa.”

Äggstra gott till påsk

Man kanske inte samlar så många himmelska poäng med att skriva en matspalt mitt i påskfastan, men vad gör man när den världslige chefredaktören kräver sin tribut. Lyckligtvis behöver fasta inte handla enbart om mat, så jag lär väl hitta något kryphål när det behövs.

Jag nämnde påskfastan även i förra spalten, då i samband med fettisdagen som är den sista ”matdagen” innan påskfastan. Nu är vi så att säga i andra änden, och snart inträffar långfredagen som är den strängaste fastedagen. Men sedan är det bara en dag kvar till påskdagen då man får festa loss.

Det är väl inte så många i Sverige av idag som tar själva matreglerna i den kristna påskfastan på något större allvar. Däremot verkar det vara många som ser den som ett tillfälle att avstå andra saker. Personligen tror jag att det är en bra idé att då och då försaka något, både som ett tecken på medkänsla med de som inte har så mycket och som ett sätt att mer uppskatta det man själv har.

Spår av fastan finns dock i våra traditioner. Många serverar fisk på långfredagen som ett exempel. Sill förstas (å andra sidan äter vi ju sill till varje upptänklig högtid i detta landet). Ägg, som det nog finns både en praktisk och en religiös anledning till att de dyker upp just vid påsken.

Själv är jag så gammal att jag minns långfredagarna förr i tiden, och jag kan garantera att de verkligen var långa. Än idag tycker jag att det känns lite fel att t ex gå på krogen på



Påskägget har både religiöst och praktiskt ursprung. Ägg fick inte ätas under fastan utan först under påsken. Då hade hönsen lägligt nog kommit igång med värningen så att ägg fanns i stora mängder.

långfredagen. Maten har jag dock aldrig gjort avkall på. I år tänker jag mig en kall, inkokt laxsida på långfredagen. Det är oerhört praktisk mat, kan lätt förberedas och stå färdig att vänta på ev. gäster. Lite kokt potatis och en eller flera röror till, så är allt klart.

Lamm är också en påsktradition. Emellertid inte så gammal som man kan tro, seden att äta lamm till påsk blev allmän i Sverige först på 1900-talet. Det är ganska självklart om man tänker efter: I vårt kalla klimat föds lammen på sommaren och slaktas till hösten. Därför är

det mesta lammköttet vi äter importerat. Normalt sett tycker jag att man ska äta svenskt kött för djurskyddets och vårt öppna landskaps skull. En lammstek från Nya Zeeland tycker jag dock inte behöver belasta samvetet i någon större utsträckning. Djuren där får bland annat gå utomhus för det mesta.

Frågan är väl närmast: Ska jag plita ner ett lammrecept eller ett äggrecept? Årligt talat så svämmar tidningarna över av lammrecept just nu, medan fantasin inte är lika stor när det gäller ägg. För en gångs skull ska jag komma med ett lyxigt

recept, och ett som ger ett utsökt resultat, bara man inte slarvar.

Mattssons Lyxägg

4 ägg, stora eller extra stora
4 msk äkta caviar
– iransk, rysk
4 msk finhackad gräslök
1 (stor) schalottenlök
2 msk keso (inga lightvarianter här)
1 msk grädde
Salt och nymald svartpeppar
Lite dill (valfritt)

Skär av toppen på äggen med vass kniv eller en äggspoppare om du har en sådan. Töm tre av äggen i en skål, det fjärde ska bara skalet användas av.

Lök och gräslök finhackas. Vispa de tre äggen lätt, håll dem i en tjockbottnad kastrull (sila gärna ner dem). Vispa dem över svag värme tills de tjocknar något. Du ska inte göra äggrora, smeten ska bli luftig utan att den hinner gryna sig.

När äggen ser klara ut, tillsätt snabbt gräslök, lök, keso och grädde. Ta av värmen och smaka av med salt och peppar. Om smeten blir för tjock kan du späda med några droppar grädde.

Skeda upp äggsmeten i skalen, lämna utrymme allra överst. Där placerar du en matsked caviar. Som du säkert förstår går det med någon enklare kaviarvariant också, skulle dock inte rekommendera Kalles. Toppa med en minimal dillkvist om du vill.

Från fasta till lyx – ja det är ju kontrasterna som gör livet intressant, eller hur?

Smaklig måltid!

Lars-Olof Mattsson

Upptäck
Nelins



Mån-Fre 8⁰⁰ - 21⁰⁰
Lördag 9⁰⁰ - 19⁰⁰
Söndag 10⁰⁰ - 19⁰⁰

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/BÖRJE TULL - BÖRJEGATAN 70

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!



LOTTO
med Joker

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



Keno



Glädjande nyheter!

Prästgårdscaféet öppnar igen
söndag 4 maj (efter gökottan).
Sedan öppet varje söndag hela
sommaren. Öppetider: kl 12-16.

Årsmöte i Bondkyrko hembygdsförening

Bondkyrko hembygdsförening har hållit årsmöte i Stabbygården. Till årsmötesordförande valdes Bertil Norbelie, som skötte förhandlingarna med fast och van hand. Roger Gyllin omvaldes som ordförande för ett år. Ulf Hellman och Kerstin Wallin omvaldes som ordinarie ledamöter för två år. Agneta Stojkovic hade av sagt sig omval

och i hennes ställe valdes Gunilla Hellberg som ordinarie ledamot för två år. Stig Brink, Helena Harnesk och Håkan Zillén kvarstår sedan föregående årsmöte ytterligare ett år i styrelsen. Göran Fällman nyvaldes som suppleant för två år, medan Nils Erik Åberg kvarstår som suppleant ytterligare ett år.

Som revisor omvaldes

Åke Bergbom för två år och som revisorssuppleant Mats Hallor också för två år. Som programkommitté omvaldes Elsa Carlsson, Anita Höistad och Maria Wold-Troell. Som värdinnor omvaldes Monica Brink, Lena Flock, Kerstin Gauffin och Kicki Hellman. Agneta Englund hade efter många år som värdinna av sagt

sig omval.

Medlemsavgiften för 2015 fastställdes till att vara oförändrad 150 kr.

Efter årsmötesförhandlingarna talade arkitekt P O Sporrang från Föreningen Värda Uppsala över ämnet "Ärenden i vår närhet".



Peder Strandb



KRÖNIKÅSERI

Denna lilla ondsinta lunta som vid det här laget redan har förpassats till återvinningskorgen.

pP apropå >> tacksamhet nu och då



Tänk att man vaknar till ännu en dag...

Det är fullständigt förbluffande och bör ses som ett mirakel var gång det inträffar. Utanför mitt fönster återtar solen initiativet på himlavalvet och termometern visar en tydlig trend på stigande temperaturer. Jag tar lugnt ett djupt andetag, och efter en stund ytterligare ett. Jag ser min andning som den bästa av vänner, någon jag ska låta hålla sin egen takt i möjligaste mån. Detta i sin tur medför att mitt hjärta tillåts utföra sitt digra arbete i lugn och ro.

Det är sannerligen ett under och allt annat än en självklarhet att få vakna upp till ännu en ny dag.

I min närhet har människor drabbats av en rad olika åkommor som olika former av cancer, maculadegeneration (förändringar i ögats gula fläck), med mera.

Dessa mina drabbade vänner står inför utmaningar som jag och de flesta av oss andra för stunden är förskonade från – även om vi alla har våra egna utmaningar, ”berg”, att övervinna och bestiga. Den som en gång har övervunnit och därefter triumferande ha kunnat blicka ut från toppen på ett av dessa ”abers berg” vinner med ens en större förmåga att uppskatta den magiskt flyktiga stunden. Livet berikas i och med denna bedrift med ett sinnenas större spektrum och alla färger- och toner i tillvaron träder fram än skönare. Denne överlevare står med ens medveten om stundens skörhet, dess flyktiga tillstånd och värdet av att leva just precis i detta NU.

Där jag ligger i min säng hör jag plötsligt hur det rasslar till i vårt brevinkast och efter en snabbdusch (miljötank), och en

lika snabb påklädning (fullständigt ogenomtänkt) plockar jag upp en diger hög av reklamblad. Förstrött bläddrar jag igenom reklamhäfte efter reklamhäfte samtidigt som dagens första kopp kaffe masserar igång min morgontrötta lekamen från insidan. Snart är kaffet på plats och reklamhäftena genomgående. Inom mig, i min mage och sida vid sida med det nyss inmundigade kaffet, dröjer sig en klump av otillräcklighetens känsla kvar. Den värker, molar och vägrar att låta sig trängas undan. Jag stannar upp och i minnet backar jag morgonens händelseförlopp och inser snart att den beska klumpen inte härrör från kaffekoppen utan har sin rot i reklambladsbibban. Denna lilla ondsinta lunta som vid det här laget redan har förpassats till återvinningskorgen. För så är det ju, till kaffet satt jag och matade i mig rad efter rad och bild efter bild vars enda effekt är självförminskande: Jag lät snart inbilla mig att jag omöjligt kunde ha ett bra liv utan de där gröna mockaskorna med ett speciellt märke på. Och inte kan jag väl vara värd att titta på utan en solbränna som förvärvats på andra sidan jordklotet? Och inte duger väl familjens bil då det finns senare modeller och mer exklusiva märken?

Jag blev abrupt påmind om alla dessa mina (s.k.) tillkortakommanden. Men stopp å belägg! Här sitter jag vid mitt frukostkaffe och ger tolkningsföretråde till någon jag aldrig tidigare har träffat. Ytterst vårdslöst har jag gett bort min exklusiva rätt att värdera upplevelsen av kvaliteten på mitt eget liv. Hur 17 är detta möjligt?!

Svaret står endast att finna inom ett av mina absoluta favoritämnen; psykologin.

Ur ett evolutionärt perspektiv var det alldeles nyss som

jag och min familj (läs flock), vandrade tillsammans på Rift Valley:s bördiga gräsvidder på jakt efter villebråd och sökande trädens svalkande skuggor.

Då var jag väl medveten om mitt beroende av mina närmaste familjemedlemmar och de i sin tur lika fullt förvissade om min lojalitet. Då var familjebanden direkt livsavgörande. Idag har vi gjort allt som står i vår i-landscivilisations makt för att bygga bort minsta antydning till beroende till våra nästa. Känslomässigt har det emellertid bara passerat ett kort ögonblick och människor skriker efter gemenskapen – efter flocktillhörigheten. De skuggande träden är ersatta av tak i plåt och betong och gräsvidderna med sin vida horisont har krympt (och krymper alltjämt för att ge plats åt hus, hus och än fler hus). Yrkeskärer – notera pluralformen – försörjer sig på att trycka i mig och dig känslan av otillräcklighet. Reklambranschen blomstrar och delar ut hipa priser vid galor under kristallkronor, alltmedan du och jag lämnar frukostbordet med en besk klump i magen och en extremt sur uppstötning med smak av kaffe och ensamhet.

Det har inte undgått mig att någon eller några i Luthagen har valt att ge uttryck för liknande tankar, men på ett betydligt mer kontraproduktivt vis (tänker här på alla dessa kraschade reklamskyltar som omgärdade av glassplitter skriker ut sitt budskap ”ingen reklam” skrivet med sprayburk).

Detta destruktiva initiativ tar jag helt avstånd ifrån. Men deras budskap är för mig fullt förstäligt och i någon mening kan det möjligen ses som ett desperat – men missriktat – försök att ge uttryck för samma åsikt som jag gör här i Luthagsnytt.

Jag vill här och NU slå fast att just DU DUGER precis som du är. Visst har du dina, mer eller mindre, dysfunktionella drag såväl fysiskt som psykologiskt. Men det är i just dessa unika avvikelser som DU blir den du är. Vi får var stund i livet bit för bit, utportionerad vartefter den föregående har passerat. Dessa flyktiga ögonblick är faktiskt det enda vi har. Och redan när denna svindlande minimalistiska tanke är tänkt har du förbrukat och (i och med att du läser denna mening), erhållit flertalet – varav det innevarande är det senaste – ögonblick.

Vårt liv är föga mer än en rad av ögonblicksbilder. Dessa bilder kommer till liv och blir rörliga först när de har sammanfogats med andras ögonblicksbilder. Jag har sagt det förr och kommer alltid att insistera på att DU och jag ska söka oss ut till tillhörighetens förverkligande. Inser nu plötsligt att allt detta kanske kan låta som ett frossande i flummig amatörfilosofi och ett ord-onanerande utan dess like. Vad jag egentligen säger är att ett enkelt ”hej” till grannen eller till det okända ansiktet vars blick man snuddar vid i förbifarten på trottoaren... Det kan räcka eller är åtminstone en alldeles utmärkt början på att återta sin flockidentitet. Och jisses-a-nåda så bra vi har det. Alla vi som konstatera att den gudomliga handen gett oss ytterligare ett ögonblickskort i denna giv som ingen kan ta för givet. Sköt om dig och lev NU efter bästa förmåga!

Gott så...

// Peder på Strandb



PÅ BANVALLEN:

Luthagsnyttts variant av På Spåret med Jonas Tengborn

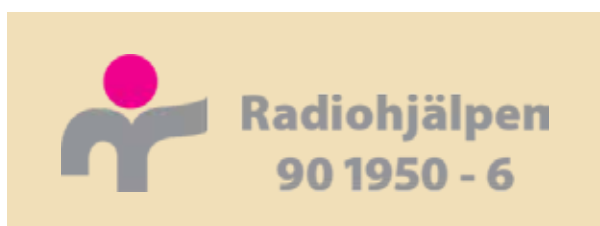
Resa 1 (Vart är vi på väg?)

- 10 p: Vi lämnar ren stad som tappat ledningen, för resa västerut mot en i allra högsta grad ledande stad med spetskompetens.
- 8 p: På vår resa passerar vi dels en ort som är känd i hästsportkretsar och dels en stad där fotbollen är mer standard.
- 6 p: Resan går genom två länder i en ursprunglig sextett som på senare tid utvidgats till en betydligt större gruppering.
- 4 p: Både avreseorten (åtminstone tidigare) och resmålet kan föra tankarna till specifik grönsak.
- 2 p: Resmålet är centrum för flera olika förkortningar med politisk, ekonomisk och militär betydelse.
- 1 p: Välkomna till flamländarnas och vallonernas huvudstad, tillika centrum för EU och NATO.

Resa 2 (Vart är vi på väg?)

- 10 p: Vi lämnar ort som varit centrum för tidigare stor vintersport, för resa norrut mot en i högsta grad K-märkt metropol med cirkelanknytning.
- 8 p: Hela resan går längs med europaväg med nummer som anknyter till speciell vinylskiva.
- 6 p: Vi passerar två orter vars namn har en rojalistisk feminin anknytning.
- 4 p: I jämlikhetens namn måste nämnas att vi också passerar ort vars namn kan associeras till manlig sjö.
- 2 p: Resmålet störste kändis hette Bengt Johansson-Djupbäck men var betydligt mer känd under sitt artistnamn, som gjorde reklam för orten.
- 1 p: Vi kommer fram till samernas marknadsort och "Kulli-Gullas" upphovsmans hemort.

Svar på sid 23!



Fråga Doktorn!

Luthagsnytt "Fråga Doktorn!"
Tiundagatan 47 bv
752 30 Uppsala.

Epost:
redaktion@luthagsnytt.se

Skicka in dina frågor till Luthagsnytt! Fråga om vad som helst. Vi ser till att leta reda på en doktor som kan ge svar!

Pollenallergi

Fråga: Jag har under den senaste veckan haft problem med att mina ögon kliar och är rödsvullna. Jag misstänker att jag är allergisk mot pollen. Vad ska jag göra för att bli av med kliandet? /Jacob-93



Svar: Hej Jacob! När man är allergisk mot pollen får man en reaktion när pollenkorn fastnar i näsans eller ögonens slemhinna. Det är inte helt ovanligt att ögonen då börjar kliar, blir röda eller börjar rinna. Andra vanliga symptom är att man känner sig täppt, snuvig, trött och får klåda i näsan.

Det finns olika pollenallergier och två av de vanligaste är björkpollen och gräspollen. Pollensäsongen pågår från tidig

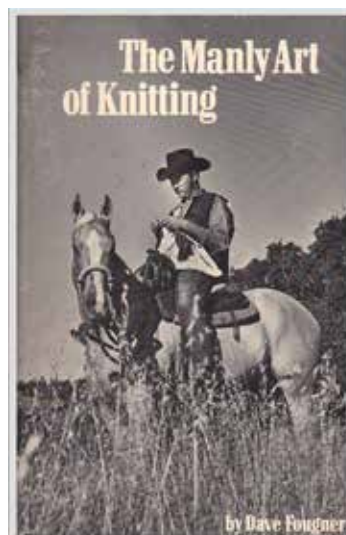
vår (björk-, al- och hasselpollen) till sen höst (gräs- och gräbopollen). Det vill säga att pollensäsongen redan har dragit igång för många nu.

Det är svårt att undvika pollen helt eftersom de sprids med vinden men mina bästa tips till dig är att vädra hemma på natten då pollenhalten är låg i luften eller att undvika att vädra så mycket som möjligt. Du kan också gärna byta kläder när du varit utomhus och tvätta håret lite oftare.

Du kan få bra hjälp på apoteket om lämpliga receptfria läkemedel för behandling av besvär. Ofta klarar man behandlingen själv och blir helt symtomfri med hjälp av receptfri medicin.

Om du inte blir symtomfri av de receptfria allergimedicinerna eller känner av astmabesvär bör du kontakta din vårdcentral.

Åsa Hallander, leg. allmänläkare,
Ekeby Hälsocenter



Boktipset

Sök boken på ditt favoritantikvariat.

SNÖBOHMS STRIPP



Årets påsktävling!



Så här ser äggen ut som gömmts – ett i Börjeparken och ett i Vindhemsparken.
Fågel, fisk eller mittemellan??
Nej då blir det för lätt...

Leta påskägg. . .

Även i år har ni chansen att få leta efter ett påskägg. Eller rättare sagt 2 ägg.

Den som hittar ett ägg eller med lite tur båda äggen, får komma in i Karins Skafferi med det så fyller vi det med påskgodis. OBS – det ligger en lapp i ägget och den ska vara med när du kommer!

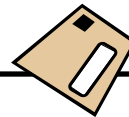
I år ska ni leta efter ett gult plåtägg med Muminmotiv, Muminpappan och Muminmamma på promenad – och ett rosa med Lilla My, Snorkfröken med flera. Det är ju 100 år sedan Tove Jansson föddes i år och det firar vi naturligtvis tillsammans med Muminfamiljen!

Ledtråd – någonstans i Vindhemsparken för det ena och Börjeparken det andra. Fågel, fisk eller mittemellan?? Nej då blir det för lätt...

Jag lägger ut dem samma dag som Luthagsnytt kommer ut och ni får hämta ut fram till och med Skärtorsdag. - eller efter påsk om ni missar öppettiderna.

Vem som vinner hittar ni på hemsidan, www.karinsskafferi.se eller på Facebook – Karins Skafferi.

LYCKA TILL!



Läsarbilder och tips:

e-post: redaktion@luthagsnytt.se

Adress: Tiundag. 47 bv, 752 30 Uppsala



Nybygge på G

NEJ, det är inte invasion av vildsvin utan landstingets gamla elevhem som bokstavligen förintats. Här sätter Besqab snart skopan i jorden för att bygga 86 nya lägenheter.



**9 FILMSTJÄRNOR
AV 10 LÄSER
LUTHAGSNYTT**

PÅ BANVALLEN Resa 1

Vi åker från Bonn till Bryssel.
10p: Ren stad: Bonn (tidigare huvudstad) ligger vid Rhen. Bryssel är ett maktcentrum känt för sina "Brysselspetsar". 8p: Aachen: Hästsportcentrum. Liege: Stadens fotbollslag heter Standard Liege. 6p: Tyskland och Belgien är två av EU:s 6 ursprungsstater. 4 p: Grönsak: Kål a) Helmut Kohl, f.d. tysk förbundskansler b) Brysselkål. 2 p: Både EU och NATO har sina högkvarter i Bryssel.

PÅ BANVALLEN Resa 2

Vi åker från Strömsund till Jokkmokk
10p: Strömsund var centrum för hasighetsåkning på skridskor. K-måkt: Jokkmokk innehåller 4 st K. Cirkelanknytning: Jokkmokk ligger mitt på Polcirkeln. 8p: E 45: Gamla "EP-skivan" var 45-varvare. 6p: Dorotea och Vilhelmina. Två av namnen på Gustav IV Adolfs gemål. 4p: Arvidsjaur: Jaur betyder sjö på samiska. 2p: Jokkmokks-Jokke. 1p: Jokkmokk anordnar varje år en stor samemarknad. Kulli-Gulla är J-J:s kanske största hit.



**Annonsera i en
välkommen tidning!**

Som annonsör kan du lita på att din annons syns i en tidning som är populär och välkommen. Kontakta oss för annonsering! Kontaktinfo härintill!

Luthagsnytt

www.luthagsnytt.se

BESÖKS & POSTADRESS

Tiundagatan 47 bv
752 30 Uppsala

KONTAKTINFO

Redaktion: 018-47 41 036
Mobil: 0707-31 89 10
E-post: redaktion@luthagsnytt.se

ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR

Per Jonson

MEDVERKANDE

Peder Strandh, Jonas Tengborn,
Lars-Olof Mattsson, Cecilia Wernhoff,
Karin Wernhoff-Zaluha, Kajsa Tauvon,
Mattias Snöbohm.

INSKICK REDAKTIONELLT MATERIAL

E-post: luthagsnytt@gmail.com

ANNONSERA

Kontakta Mats Hallor:
Tel. 0733-788 758
E-post: annons@luthagsnytt.se

UPPLAGA

5.800 ex (inkl. de flesta företag i Luthagen)

UTGIVNINGSDAGAR

6 nummer per år.
Februari (Sportlov)
April (Vår)
Juni (Skolavslutning)
September (Skolstart)
Oktober (Höst)
December (Jul)

MANUSSTOPP

10 dagar innan utgivning

MATERIALGRANSKNING

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

PRODUKTION TRYCK

Trycksaksnisse Hof Grafiska

Tipsa Luthagsnytt!

Stort som smått. Artikeluppslag, insändare, skvaller.

Ditt namn (valfritt)
 Din e-post (valfritt)
 Rubrik (valfritt)

Tipsa Luthagsnytt direkt på
luthagsnytt.se

DEADLINE MATERIAL NÄSTA NR



21 maj
ute i butik prel. 30 maj



SMS:A 23386 TILL 71122

Villa i Luthagen

FLORAGATAN 15, LUTHAGEN 10 rok, 240 kvm

- Ett mycket bra läge med stor tomt
- Invändigt har en omsorgsfull och tidstypisk renovering utförts
- Vindslägenhet
- Garage

Välkommen till denna stora villa om totalt 345 kvm i Luthagen. Huset har invändigt omsorgsfullt och tidstypiskt renoverats under lång tid. Detta är utfört med en stor detaljrikedom och håller en hög klass. Ett representativt entréplan med kök samt en matsal och vardagsrum i fil. Bibliotek med platsbyggd inredning. Det finns ett flertal kakelugnar och eldstäder som samtliga är fungerande. På övervåningen finns fem sovrum, badrum samt en extra wc och

en separat dusch. Vindsvåningen består av en komplett lägenhet med vardagsrum, sovrum samt ett välutrustat kök och badrum. Ett rymligt källarplan som förutom tvättstuga har en mängd utrymmen i form av hobbyrum och olika förråd. Den stora tomten ligger väl skyddad på husets baksida och är en dröm för den trädgårdsintresserade.

PRIS 7 800 000 kr/bud. TOMT 1 038 kvm. VISAS Ring för tidsbokning. Floragatan 15. MÄKLARE Johan Löfving 018-17 25 83.



Kolla på läget

Är du miljonär?

Värdera din bostad så får du veta. Välkommen till oss eller läs mer på svenskfast.se