

Luthags NYTT

Nr 3
Juni-augusti 2015

Sommarläsning för balkong och beach:
Nya Tiundaskolan, konstverk räddas
10:e skorstenen, kontinentala Sysslomansgatan
Fru Flora - FågelRapporten - Mattssons Mat samt Harold Frank!

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





Peder Strandh

Sommarnumret är här!

Vi hoppas att du njuter av en generös sol och att du får spendera sommaren på just det sätt som du önskar - här eller där.

Detta nummer hoppas vi ska bidra till att göra din sommar ännu lite somrigare. I det bjuder Åke Pålshammar och dr. Therese Nilsen-Orrhult omtanke om själ och kropp. Fru Flora "gör så att blommorna blommar" i magasinet och Roger Gyllin tar oss med ut i gökottan. Den sistnämnda går utmärkt att läsa även för morgontrötta. Få lite krubb i magen med Lars-Olof Mattsson och bekanta dig med vår alldeles egen bohem "Harold Frank", som i detta nummer debuterar med en dikt om sommaren.

LuthagsNYTT önskar dig en riktigt skön sommar och god lästund.

Vi ses under solen!

*Eder redaktör'n,
Peder Strandh*



Grattis till vinnarna systerarna Anki och Brittmarie som tog denna härliga bild till fototävlingen!



Sommarstress av Åke Pålshammar	4
Fråga Doktorn	5
Sysslomansgatan blir kontinental	6
Uppsalas konstverk	8
Seniormatsedeln.....	10
Café TAR	11
Ingrid Atterberg i Tiundaskolan	12
Uppslaget	14
Fru Flora Funderar:	16
Utflyktstips: Kolmården.....	17
Mattssons Mat:	18
Peder Strandh	19
FågelRapporten av Roger Gyllin	20
Kerstin Berglund.....	22
Lästips: Lusthusliv	24
Kalendarium	26
Sist och inte minst	27

Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER

- ☐ ICA Luthagens Livs
- ☐ ICA Nära i Stabby
- ☐ Konsum Ringgatan
- ☐ Nelins (Börjetull)

ÖVRIGA

- ☐ Handelsbanken Ringg.
- ☐ Ekeby Hälsocenter
- ☐ Karins Skafferi
- ☐ Leffes Cykel
- ☐ Stadsbiblioteket
- ☐ Stadsmissionen
- ☐ Stabby Prästgård
- ☐ Turistbyrån



På luthagsnytt.se:

Tävlingsbidrag till mitt smultornställe i Uppland

Tidigare nummer

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

Tipsa oss

Stort som smått. Artikeluppslag, insändare, skvaller...

**"Heta" tips sänds med fördel
via sms/mms: 070-479 59 13
eller med kontaktformuläret på hemsidan**

Annonsera

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

HUSLÄKARGRUPPEN



Välkommen att lista dig hos oss!

Kom in och hämta en blankett eller
besök vår hemsida

www.huslakargruppen.se

för ytterligare information

Tel. 018 - 56 02 00



Peder pP Strandh, piano och sång och Magnus Ottner, gitarr

PuddyProject™

SOMMAREN 2015

Sensommar i Stabby - helt enkelt!

Sön. 23/8 o 30/8, kl. 19.30

**Biljettpris: 195 kr inkluderar fransk-
inspirerad soppa, bröd och dryck**

Endast förköp* i
Sädesmagasinet i Stabby
prästgård samt (fr.o.m. 11/8)
i **Karins Skafferi, Geijersg. 15**

Soirée 
de Jardin
Stabby prästgård

Trädgårdskonserterna flyttar
från Skolgatan 7 till Stabby
prästgård i sommar!



*Under 18 år i målsmans sällskap (95 kr)

För mer info ring: 018-432 01 94 alt. besök

www.facebook.com/sdj.upsala

Sommarstress – hallå, vadå?

Såklart att de flesta inte förknippar sommaren med stress utan njutr av tanken på en lång ledighet fylld av vila och rofylld aktivitet, sol, bad, promenader, cykel- och båtturer kanske en längre resa m.m.

Stress definieras ibland som en slags balans mellan vad jag bedömer att något kräver av mig och vad jag själv kan ställa upp med. Hur jag själv är som person spelar då stor roll för utfallet. Optimisten är på ett sätt och tror att mer går, pessimisten tvärtom. Spänningssökaren söker stimulering och förändring och behöver utmaningar året runt. Har krav på att det även under semestertider finns mycket att göra, gärna svårt och komplicerat, riskfyllt och spännande.

För sådana personer blir en semesterlunk med repetitiva inslag snarast en "stressor" (stressorsak). Man kan och vill ställa upp med betydligt mer än situationen kräver – och då har vi den stressande obalansen i omvänd form: en befarad lägre stimulans- och kravnivå, som man inte har riktigt koll över, särskilt om mindre "vilda" personer sätter agendan under sommaren.

Att ha för mycket, men även för litet att göra kan utlösa klassiska stressreaktioner: högt blodtryck, begränsat tänkande, fokuserande och beslutsfattande. Och inte så sällan problem med glömska och med relationer till andra. Allt medan hjärnan går på högvarv och hormoner rusar runt i yster dans.



Så stress kan infinna sig även under sommaren om den stimulansrika livssituationen – inte minst från arbetet, försvinner till vissa personligheters sorg. Men givetvis även av en rad andra orsaker; dåligt väder, dålig ekonomi, osämja om ansvar m.m.

För många är stress kopplad till brist på tid och resurser och olika sorters överstimulering, som många kämpar med idag. Och svårigheten att räcka till, att få ihop livspusslet.

En hög arbetsbelastning tär på de flesta och då blir sommar och semester ett välbehövligt vilotillstånd med återhämtning. Den viktiga återhämtningen kan även komma till stånd under arbetet - om man sover och äter bra och tar tillvara vilostunder, som uppstår och ser till att i övrigt också "boosta" sina egna hälso- och

Hjärna och stress

Intensiv och långvarig stress kan ge effekter i form av:

- Sänkt immunförsvar: speciellt stresshormonet kortisol bidrar.
- Svårigheter att fokusera: frontalloben (beslut, fokusering, arbetsminne) fungerar sämre p.g.a. att blod styrs om mot lägre centra i hjärnan, ex. limbiska systemet ("känslohjärnan").
- Försämrat minne: hippocampus kan "skrumpna" p.g.a. att nervceller där dör vid hög stresshormonbelastning (speciellt kortisol)
- Ökad känslighet för ny stress: amygdala (känslolokärna i det limbiska systemet) blir känsligare vid upprepade och intensiv stress – med mer potentiell risk för ökad rädsla, oro och ångest.
- Nybildning av nervceller upphör: i delar av hjärnan (hippocampus) nybildas nervceller hela livet. Den verksamheten minskar eller upphör vid kraftig stress.

friskfaktorer, typ motionera vettigt och njuta av natur och kultur.

Man kan stressas av oändligt många saker. Att lära sig hantera ("copa") stressen i form av avslappning och att kunna t.ex. sortera bort och prioritera är viktigt. "En del saker måste du lämna ogjorda – och vara helt nöjd ändå." (Inger Lohmander).

"Sommaren är kort – det mesta regnar bort" – är en inte helt otänkbar situation, och att stressas av blotta tanken på den kan gälla såväl personer som äger och sådana som vill besöka, t.ex. uteserveringar.

Ett par diktrader av Edith Södergran för den som känner en annalkande stress inför bristen på värme och framför allt sol:

*"Jag går på sol, jag står på sol.
Jag vet av ingenting annat än sol."*

Stress bemästras av de flesta när den är måttlig, den är t.o.m. en krydda och en nödvändighet. Men vid höga nivåer utlöses mer reflexartade beteenden sammanfattade som "kamp- och flykt"-reaktioner. De understöds av snabba adrenalinutsöndringar.

Den tunga lite mer långvariga stressen aktiverar i stället stresshormonet kortisol, som i (alltför) stora doser dödar nervceller.

Åke Pålshammar

Insektsallergi

Fråga: Hej! Flera av mina släktingar är jätteallergiska mot getingstick. Jag vet inte om jag är det men har hört att det kan vara ärftligt. Jag undrar om man kan göra något för att undvika att bli stungen. Jag vill helst inte riskera det, även om jag kanske inte har en allergi.
/Steven

Svar: Hej Steven!

Som du själv skriver finns en viss risk att bli allergisk för insektsbett om du har allergi i släkten, men det behöver inte vara så. Det är endast omkring en av hundra personer som är allergisk mot insektsbett. Det är framför allt bin och getingar som kan ge svårare allergiska reaktioner.

Här är några tips på sådant som du kan göra för att undvika att bli stungen:



- Håll dig lugn. Vifta inte runt med armarna efter getingen eller biet.
- Ha skor på dig så du inte råkar kliva på en insekt av misstag.
- Allt sött, både mat och dryck lockar till sig insekter så tänk på det när du äter och dricker utomhus. Se efter i drycken du dricker så att ingen insekt har råkat hamna där.

Symptom på en allergisk reaktion vid bett av en insekt är oftast svullnad och rodnad vid stickstället samt klåda. Matthet, buksmärtor, illamående eller andnöd, svullnad kring ögonen eller läpparna kan vara symptom på en anafylaktisk reaktion som kan vara livshotande.

Om du skulle bli stungen av exempelvis en geting, bi eller humla och upplever några av dessa symptom bör du kontakta din vårdcentral eller i akuta fall ringa 112.

*Therese Nilsen-Orrhult,
Leg. Allmänläkare, Ekeby Hälsocenter*



ekeby
hälsocenter

Uppsalas nytänkande 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!



Vi har
BVC också!

DROP IN

BEHÖVER DU EN NY VÅRDCENTRAL?

Lista dig hos oss!



Gå, cykla, ta bilen eller bussen till oss!

Hos oss får du tillgång till:

- Ditt eget Hälsosteam
- Drop in
- Vaccination
- Lab för provtagning
- Gym för rehab
- Barnavårdscentral

SOMMARTIDER

Vi har öppet alla vardagar 8-17

Avvikande öppettider under sommaren

22 juni-14 aug: Drop in öppet vardagar kl 8-15
27 juli-14 aug: Ekeby lab öppet vardagar kl 8-13

Här är ditt Hälsosteam!

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

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

www.ekebyhalsocenter.se

018 611 08 00

SMS 71700: "Lista (mellanslag) personnummer"

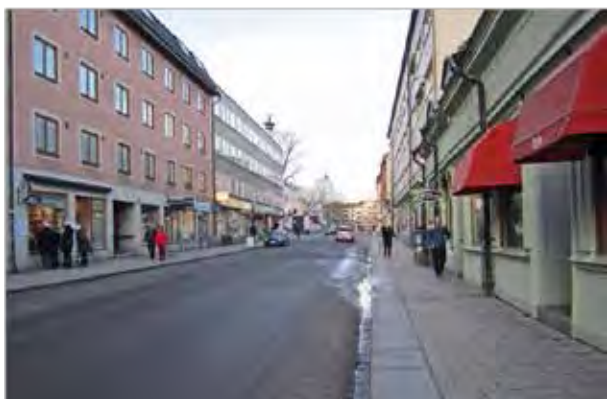
Det är gratis!

LISTA DIG

Sysslomansgatan utvecklas som affärsgata

I höst kommer förhoppningsvis ett projekt igång som är till glädje för alla som vistas i Luthagen. Sysslomansgatan butiks-kvarter får bredare trottoarer och därifrån till Sverkersskolan blir det cykelbanor på bägge sidor. Projektet, som ska upphandlas efter semestern i år, innebär ombyggnad av Sysslomansgatan mellan S:t Olofsgatan och Ringgatan.

Uppsala kommuns ambition är att göra innerstaden attraktiv för uteliv och säkrare för fotgängare och cyklister. Det ligger i allas intresse att vi väljer cykeln eller promenadskorna framför bilen så mycket vi orkar. Sysslomansgatan räknas som en viktig del av innerstaden som skulle kunna bli hur trivsamt som helst med ganska enkla åtgärder, t.ex. trottoarer som är breda nog att rymma ett cafébord med några stolar runt omkring.



*Ovan: Nuläget,
Nedan: framtiden*

Följande förändringar planeras:

- Breddning av trottoarerna på båda sidor mellan S:t Olofsgatan och Ringgatan, med några undantag, t.ex. östra sidan mellan Fredsgatan och Luthagsplanaden och utanför V-Dala nation.
- Cykelbana på östra sidan mellan Skolgatan och Torsgatan
- Cykelbanor på båda sidor mellan Torsgatan och Tegnergatan
- Alla parkeringsplatser bort på västra sidan mellan Luthagsplanaden och Tegnergatan.
- Cykelboxar vid trafikljusen. Dvs. ett utrymme framför bilarna reserverat för väntande cyklister.
- Parkeringen på västra sidan mellan Skolgatan och Torsgatan blir kvar.
- Nya träd och nya lägre belysningsstolpar.
- Marksten i korsningar ska bryta av.
- Busshållplatsen utanför Studentbokhandeln flyttas runt hörnet till S:t Olofsgatan.

Hur länge ska vi få leva med ombyggnader och allt jobbigt som följer med det? Hösten 2016 hoppas man vara färdig. De nya träden behöver väl ytterligare några år. Och det är inte vilka träd som helst: Projektet undersöker just nu om det finns magnolior som skulle trivas i våra trakter. Kanske också andra blommande träd här och där.
Mer information på hemsidan luthagsnytt.se.



Sälja, köpa nytt eller kanske både och?

När du skall sälja eller köpa bostad är det mycket att tänka på. Om du lånar till boende eller placerar överskottet från försäljningen – prata med oss! Samlar du dina affärer hos Nordea får du goda råd och bra priser. Kontakta oss så får du veta mer.

Gör det möjligt

Uppsala
Skolgatan 6
0771-22 44 88
nordea.se

Nordea 

Illustration: J. J. J.



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

Ny konst i Luthagen

Luthagen får i år två nya offentliga konstverk: *Concrete Queen* av Anna-Karin Brus och *Den tionde skorstenen* av Jan Svenungsson. Den tionde skorstenen är en del i en internationell serie och blir ett nytt inslag i kommunens samlade offentliga konst, som ska visa på bredd och variation. Arbetet börjar i sommar.



Konst inspirerad av Mimmi Ekholm

I början på juni invigdes konstverket *Concrete Queen* i Gjuteriparken. Uppsalakonstnären Anna-Karin Brus har skapat en cementpedestal med inskriptionen "Concrete Queen" inspirerad av Mimmi Ekholm som började sin karriär som kontorist på AB Uppsala Cementgjuteri och senare blev dess VD i en tid när direktörer oftast var män. Mimmi Ekholm ledde AB Uppsala Cementgjuteri till att bli ett av landets största företag i sin bransch. Piedestalen är en plats för människor, som i Mimmi Ekholms anda övervinner alla hinder och blir en förebild för andra.



Concrete Queen. Skiss av Anna-Karin Brus

Ett oväntat konstverk i Tegnérparken

I Tegnérparken kommer under sommaren *Den tionde skorstenen* av konstnären och konstprofessor Jan Svenungsson att uppföras. Också detta verk knyter an till platsen det placerats på. Innan Tegnérparken anlades var denna plats en lertäkt där S:t Eriks Lervarufabriker hämtade den lera som sedan skulle bli tegel. Nu kommer i stället ett 19 meter högt torn av tegel att materialisera sig ovanpå den gamla lertäkten som en slags surrealistisk poesi om man så vill. En skorsten utan funktion i en miljö

väsensild från de miljöer där man förväntar sig att finna skorstenar. Ett verk som visar på de oväntade möjligheterna i tillvaron om man är öppen för dem.

En av flera i världen

Detta konstverk är det tionde i en världsomspännande serie som på så sätt sätter in Uppsala i ett internationellt sammanhang och knyter ihop staden med andra platser i världen. Till exempel så byggdes *Den andra skorstenen* 1993 i den sydkoreanska staden Daejeon som också är Uppsalas vänort sedan 1999. En systerskorsten finns också i Motala ström i Norrköping och den som är riktigt uppmärksam kan se den avbildad i våra svenska pass.

– För mig är platsen där tornet placeras av största vikt eftersom den är en del av konstverket. På så sätt blir varje nytt skorstensverk unikt eftersom det upplevs väldigt olika beroende på vilken miljö det placeras i, säger konstnären Jan Svenungsson. Att jag valde Tegnérparken beror på dels att jag som yngre bodde här i närheten och har en personlig relation till platsen men också på att det är viktigt att platsen blir "fel" på rätt sätt. Faktum är att jag inte hade en aning om att ett tegelbruk legat på denna plats. Nu blir det en cirkel som sluts både för mig att återvända till Uppsala där jag växte upp och för skorstenen som återvänder till lertäkten där den föddes.

Offentlig konst som skapar bredd och variation

Det kommer att vara möjligt att följa framväxten av konstverket på nära håll. Att mura runda skorstenar är ett hantverk som inte görs längre och det är få som behärskar denna teknik idag. Jan Svenungsson kommer själv att delta som hantlangare under murningen i samarbete med den mycket skicklige murarmästaren Ronny Johansson. Entreprenör är Sh bygg.

– Målet med Uppsala kommuns offentliga konst är att den ska spegla den tid den skapas i på ett varierat sätt och placeras på så många olika platser

i kommunen som möjligt, säger Uppsala kommuns kulturdirektör Sten Bernhardsson. Vi är mycket glada över att Jan Svenungsson vill uppföra Den tionde skorstenen i Uppsala och ser fram emot att allas vår kommunala konstsamling utökas med detta verk. Här i Tegnérparken blir konsten tillgänglig och kan, förutom av parkbesökarna, även ses av alla som passerar stråket Börjegatan, Ringgatan och Kyrkogårdsgatan varje dag.

Dialog kring offentlig konst

Innan beslutet att uppföra *Den tionde skorstenen* fattades av kulturnämnden gick det ut ett erbjudande till de närmast liggande bostadsrättsföreningarna, verksamheterna och företagen om ett personligt informationsmöte om projektet. Eftersom många medborgare framfört tydliga önskemål om ökad delaktighet vid tillkomsten av konstnärliga gestaltungsprojekt tar kulturnämnden nu fram skriftliga riktlinjer för arbetet och hur dialog med medborgarna kan föras.

Bättre belysning i parken

Vid de informationsmöten som hölls kom det fram att Tegnérparken upplevdes som mörk och otrygg kvällstid. Därför har vi inom kommunen under vintern försett parken med ny belysning. Extra belysning monterades vid lekplatsen som också efter önskemål ska rustas upp under året.

Arbetet börjar i sommar

Konstverket kommer att placeras i den nordöstra delen av parken. Efter midsommar kommer arbetet med att anlägga grunden påbörjas och arbetsområdet att inhägnas av säkerhetsskäl. Grundarbetet beräknas ta tre veckor. Övriga delar av parken kommer att vara tillgängliga som vanligt. Eftersom parken är anlagd på en lertäkt behöver grunden pålas för att garantera högsta hållbarhet och säkerhet för konstverket. Pålningsarbetet beräknas pågå maximalt en vecka. I mitten på augusti beräknas själva murningen av konstverket att påbörjas. Detta arbete kommer att pågå under cirka fyra veckor beroende på väder och vind.

Att uppföra ett konstverk av den här storleken på ett hållbart och säkert sätt kommer tillfälligt påverka parkmiljön och det kan upplevas som störande. Från kommunens sida har vi vidtagit alla åtgärder för att minimera detta och så fort konstverket är färdigställt kommer parkmiljön att återställas. Invigningen av *Den tionde skorstenen* beräknas ske i början av oktober.

1 meter
i diameter

19 meter hög

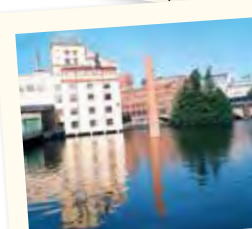
1,75 meter
i diameter



Stockholm 1992



Kotka 1995



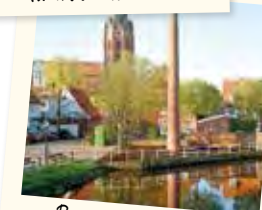
Norrköping 1999



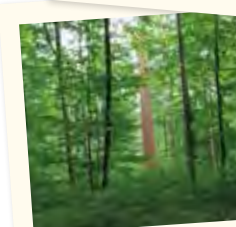
Drewn 1999



Muensterland 2001



Buxtehude 2005



Wanas 2007



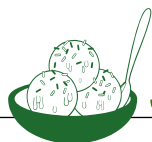
Frankfurt 2013

Våren 2017 visar Uppsala konstmuseum en utställning om Jan Svenungsson.

Läs mer www.jansvenungsson.com

Boken Bygga skorsten/Building chimneys av Jan Svenungsson (Atlas bokförlag).

För mer information kontakta Kulturförvaltningen, avdelningen för strategi & omvärld, telefon: 018-727 00 00 (växel) eller e-post: kulturförvaltningen@ uppsala.se



Torsdag 18 jun

Broccoli- och ostsoppa med brödkru-
tonger
Potatis- och purjolöksoppa
Pannkaka med hemkokt sylt och grädde

Fredag 19 jun, midsommarafton

Midsommarbuffé med dessert

Lördag 20 jun

Kycklinginnerfilé med rosépepparsås och
potatis
Pastasallad med ost och skinka samt
dressing

Söndag 21 jun

Pepparrotsskött med kokt potatis
Raggmunk stekt fläsk och lingonsylt
Persikoklyftor med lättvispad grädde

V26

Måndag 22 jun

Köttbullar med stuvade morötter och
ärter och kokt potatis
Kikärtsbullar med ris och vitlökssås

Tisdag 23 jun

Apelsinfisk med chili och kokt potatis
Broccoligratäng med ädelost och kokt
potatis

Onsdag 24 jun

Frukostkorv med senapssås och kokt
potatis
Kikärtsgröta med aprikos och kokt potatis

Torsdag 25 jun

Redd grönsakssoppa
Grön ärtpuré med pepparrotsgärde
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 26 jun

Skepparströmming med potatis
Grekisk paj med tomat och oliver samt
dressing

Lördag 27 jun

Currydoftande biffgröta med ris
Kallskuret med legymsallad och kokt
potatis

Söndag 28 jun

Grekisk färsbiff med myntasås och stekt
potatis
Omelett med svarta oliver och röd papri-
ka samt stekt potatis
Ananas med lättvispad grädde

V27

Måndag 29 jun

Skånsk kalops med kokt potatis och
inlagd gurka
Grönsakspaj med rotfrukter och örter
samt citrusdressing

Tisdag 30 jun

Fiskgratäng med vitt vin och örter samt
kokt potatis
Gräddstuvad pytt i panna med rödbetor

Onsdag 01 jul

Kålpudding med brunsås, lingonsylt och
kokt potatis
Kalvsylta med rödbetor och potatis

Torsdag 02 jul

Morotsoppa med limecrème
Minestrone-soppa
Pannkaka med hemkokt sylt och grädde

Fredag 03 jul

Chili con carne och ris
Fiskbullar i dillsås och kokt potatis

Lördag 04 jul

Lättpanerad stillahavsflunda med pep-
parrotsskräm och kokt potatis
Broccolimedaljong med kall örtsås och
kokt potatis

Söndag 05 jul

Fläskkarré med plommonsås och kokt
potatis
Janssons frestelse och äggghalva
Fruktkompott med mjölk

V28

Måndag 06 jul

Sommarfalu med pepparrot och kokt
potatis
Strömmingslåda med kokt potatis

Tisdag 07 jul

Stekt fläsk med löksås och kokt potatis
Köttbullar och stuvade makaroner

Onsdag 08 jul

Grekisk färspanna med tzatziki och
klyftpotatis
Potatisbullar med lingonsylt

Torsdag 09 jul

Sparrissoppa med örtcrème
Tomatsoppa med smulad medelhavssost
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 10 jul

Kalkonschnitzel med dragonsås och
klyftpotatis
Kikärtsbullar med kall örtsås och potatis

Lördag 11 jul

Fiskgratäng med vitt vin och räkor samt
kokt potatis
Baconlådor med potatis och champinjo-
ner

Söndag 12 jul

Kotletterad med timjanskryddad gräddsås
och kokt potatis
Pastasallad med kyckling och rhode
island sås
Mjuk kaka med vaniljgrädde

V29

Måndag 13 jul

Orientalisk fiskgratäng och kokt potatis
Rotfruktspytt med rödbetor

Tisdag 14 jul

Leverbiff med gräddsås, kokt potatis och
lingonsylt
Broccoligratäng med ädelost och kokt
potatis

Onsdag 15 jul

Fiskgratäng med apelsin och dill samt
kokt potatis
Bakad potatis med kycklinggröa

Torsdag 16 jul

Gulaschsoppa med crème fraîcheklick
Rotfruktssoppa med purjotopping och
crème fraîcheklick
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 17 jul

Biffstroganoff med ris
Pastasallad med tonfisk och citrondres-
sing

Lördag 18 jul

Wallenbergare med kokt potatis, grädds-
ås, lingonsylt och gröna ärter
Blomkål med ost- och skinksås samt
kokt potatis

Söndag 19 jul

Skinkstek med äppelsås och kokt potatis
Bondomelett med skinka och potatis
Ananas med lättvispad grädde

V30

Måndag 20 jul

Ugnsstekt falukorv och örtstuvad potatis
Inlagd sill med gräddfil, gräslök och kokt
potatis

Tisdag 21 jul

Kräftströmming och kokt potatis
Köttbullar och stuvade makaroner

Onsdag 22 jul

Sjömansfärs med skivad potatis och
smörgåsgurka
Potatisbullar med lingonsylt

Torsdag 23 jul

Fisksoppa med vitlökscrème
Morotsoppa med limecrème
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 24 jul

Kycklinggratäng med ananas och ris
Bakad potatis med laxröra

Lördag 25 jul

Lättpanerad stillahavsflunda med remou-
ladsås och kokt potatis
Kycklingpytt med kall currysås

Söndag 26 jul

Ungersk gulaschgröta med kokt potatis
Rökt skinka med legymsallad och kokt
potatis
Persikohalva med lättvispad grädde

Sara Karlsson Bilverkstad AB

Vi har däckhotell!

Den kompletta
allbilverkstaden
med kompetens
och kunnande

Här Finns vi!

Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60

Jafar kom till Sverige från Teheran 1980 för att plugga i Umeå, Karlstad och så Uppsala. Han blev kvar här och fick jobb på Scan. Sju år senare återvände han till fäderneslandet Iran för att gifta sig med Azam som han haft så tät kontakt med under sina år i Sverige.

1988 lämnade Azam Iran och flyttade till Sverige för att leva med sin man Jafar. Året därpå föddes parets första barn och barnaskaran har sedan dess vuxit till att omfatta tre syskon.

— ”När jag kom till Sverige satsade jag på att så snabbt som möjligt lära mig språket och när det var avklarat utbildade jag mig till barnskötare”, berättar Azam Nazari där hon sitter intill sin man Jafar Alinazari mitt emot mig uppe på ”hyllan” i parets kafé. Makarnas mjuka satsmelodi påminner om finlandssvenskans men är ändå annorlunda. Azam berättar att hon under många år har jobbat som barnskötare runt om i Uppsala och i mån av tid hjälpt sin man med familjeföretaget Café Tar, som i år firar 5 år, på Sysslomangatan.

— ”Men från och med i höst kommer jag också att jobba heltid på kaféet”.

Scan lämnade stan men Café Tar stannar kvar. Café Tar är lite som ett kulinariskt narniaskåp då det utgör en imaginär bro mellan Luthagen och Italien, tänker jag där jag sitter lutad över min cappuccino. Nedanför ”hyllan” ser jag den importerade glassdisken med texten *Gelati e Sorbeti* (Glass & Sorbet på italienska) i glada färger på fronten.

När Scan 2008 lade ned sin anläggning i Boländerna var Jafar en av de 35 anställda som sades upp.

— ”Då hade jag sedan länge gått med tankar på att starta något eget, som ett kafé till exempel”, säger han samtidigt som Azam kommer tillbaka till bordet efter att serverat en av gästerna focaccia.

— ”Det är en häftig känsla när man är glad över att gå till jobbet varje morgon”, säger Jafar och får medhåll från hustrun. ”Tidigare gick vi om varandra mest hela tiden - en jobbade och en tog hand om barnen - men nu kommer vi att hinna umgås ordentligt i och med att vi arbetar tillsammans också”, säger han och ler mot henne.

Ni tror inte att ni kommer att tröttna på varandra, typ nöta ut varandra, undrar jag?

— ”Nej”, kommer det unisont och jag tror dem.

Café Tar och framtiden

I detta nummer av LuthagsNYTT kan du bl.a. läsa om kommunens planer för ökad trivsel för gående och cyklister på Sysslomangatan. När jag talade med Jafar tidigare i vintras uttryckte han en frustration över att kommunens utlovade trottoarbreddning aldrig kom i gång. Men nu så, nu när det verkligen på väg att bli verklighet så blir min fråga till honom naturligtvis: Hur känns det?

— ”Det känns verkligen toppen! Nu hoppas jag bara att de tänker börja arbetet i vår ända (södra delen) av gatan. På så vis kommer den kunna att vara färdig till nästa vår.

Mina erfarenheter av kaféer, tabac:er och schweizerier nere på kontinenten är att de ofta serverar lite

starkare drycker. Så som t.ex. vin, calvados eller varför inte ouzo när man är i Grekland. Det som gör dessa etablissemang till vad de är, är att kaffebönans nektar alltid har huvudrollen i dramat. Jag undrar om de har funderat på att satsa mer på att få Café Tar att kännas som ett sydländskt kafé. Som t.ex. Güntherska som numera kallar sig schweizeri i stället för, som förut; (hov)konditori.

— ”Jodå, vi har allt varit inne på det och vi tror att det skulle vara ett steg i rätt riktning”, svarar Jafar och ser på sin hustru som nu tar vid där han slutar.

— ”Det finns nog en allmän oro för att vårt kafé då skulle



förvandlas till ett stökigt ställe”, fortsätter hon. ”Men vi skulle aldrig vilja ha ett ställe dit man går för att dricka sig onykter. Vi skulle snarare vara ett kafé där man kunde sitta ned med ett glas vin. Eller varför inte bara ta en cognac till kaffet? Inget annat skulle vara aktuellt”, säger Azam och ser mig bestämt i ögonen. ”Skulle vi förstöra det vi har byggt upp genom att riskera att göra det till ett ’alkis-hak’? Knappast!”.

Vårt att nämna är att UNT:s kunniga cafépatrull raskt utnämnde TAR:s kaffe till stadens bästa. Så varför rasera ett väl inarbetat och lyckat koncept?

Jag är för länge sedan övertygad om makarnas genuina kärlek till det äkta italienska kaféets; Café Tars, karaktär vad gäller kvalitet och service såväl som det av måttfullhet präglade umgänget kring alkohol.

Café Tar är tveklöst ett stycke Italien. Men jag tycker nog att möjligheten att kunna beställa in ett glas Calvados (min personliga favorit från franska Normandie) till kaffet en skön, säg sommarkväll definitivt skulle vara den prick över i:et i Italien som ännu saknas.

/Peder Strandh

*Ett litterärt skåp (från CS Lewis bok Häxan och lejonet) som saknar bakre vägg och i stället leder den som stiger in i det rakt in i ett annan värld.

NYA TIUNDASKOLAN

Efter sommarlovet väntar en del förändringar för de elever som vanligtvis går på Tiundaskolan. De kommer inte tillbaka till sin gamla skola till hösten eftersom evakueringen av skolan då påbörjas och man startar rivningen av befintliga lokaler.

Nuvarande Tiundaskolan byggdes 1962. I dag går det 550 barn på skolan från årskurs 5 till 9. Enligt information från Uppsala kommuns Skolfastigheter AB så finns det idag lokaler i skolan som inte används eftersom de inte uppfyller kraven för en god arbetsmiljö.

Nya Tiundaskolan byggs för att rymma 1044 elever, från förskoleklass till årskurs 9. I den nya fastigheten innefattas även en förskola, fritidsklubb och idrottshall samt tillagningskök. Byggnadens totala yta blir cirka 16 000 kvadratmeter (jmf med dagens yta på 7600 kvadratmeter).

Från höstterminen 2017 till höstterminen 2018 påbörjas en etappvis inflyttning till de nya lokalerna.

Illustrationerna här intill kommer från Skolfastigheter AB och visar skisser på den nya skolan. Skisserna är framtagna av Sweco.



INGRID ATTERBERGS KONST I TIUNDASKOLAN

I årets första nummer av Luthagsnytt har jag skrivit om de tegelväggar i Tiundaskolan som skapats av Ingrid Atterberg. Rubriken var Hotat konstverk i Tiundaskolan. Senaste nytt i ärendet fick jag under en konstrunda den 19 maj anordnad av UE-sällskapet. Anna Ehn, konstintendent i kommunen var vår ledsagare. Då besökte vi bl a Tiundaskolan. Hon berättade att rivningen av skolan blir i oktober, men den kommer att vara öppen en tid i sommar, så att man har möjlighet att se Ingrid Atterbergs konst.

Anna Ehn har stor kunskap och en smittande förmåga att beskriva och berätta om den konst man står framför. Hon gav historiska associationer från det tegel från St Eriks skorstenar, som hon menade Ingrid Atterberg använt, till formen av väggens "solar" som kunde vara en skorstens botten eller form sedd från ovan. Att kommunen beslutat att Jan Svenungssons 19 meter höga skorsten kommer att placeras rätt nära i Tegnerparken kunde ses som ett annat led i utvecklingen. Jan Svenungsson hade också sagt att han gärna gjorde något i den nya skolan.

Vad skulle då hända med Atterbergs konst vid en rivning? Meningen är att man ska försöka rädda delar, t.ex. solarna, och placera dem i den nya skolan.

En del av Tiundaskolans elever ska flytta till Fyrissskolan. Där kommer de också att få se Upsala-Ekeby keramik. Under vår konstrunda såg vi i korridorerna flera spännande djurfigurer av Vicke Lindstrand. Det är dock en annan historia men ges som tips till någon intresserad läsare.

*Märtha Henningsson
medlem i UE-sällskapet*



I VÅR VÄRLD ÄR CYKELN STÖRST



- Vi kan cykel
- Vi är intresserade av cyklar
- Vi vill att du ska ha glädje av din cykel under lång tid

LEFFES CYKEL

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

LEFFES CYKEL
VÄRME

Tvåhjulsmästarna
(värme)

Söker du förskoleplats?

Barnbitens förskola i Luthagen/Stabby har just nu ett par lediga platser med inskolningsstart i augusti/september!

Vi är en liten och trygg föräldraköoperativ förskola med Reggio Emilia-inspirerad pedagogik. Atmosfären präglas av lugn och lekfullhet, med utforskande och skapande aktiviteter.



Barnbitens förskola

Vår gröna gård och närhet till den vackra Stabbyskogen ger barnen gott om möjligheter till frisk luft, utlek och naturupplevelser.

Ring gärna för mer information eller boka en tid för visning!

018-54 67 68 www.barnbiten.se

Uppslaget

BUTIKER



SIRIUS LOPPMARKNAD
Sturegatan 5
Tel. 018-51 11 15
Öppet: Mån-Tor 10-18
Fre 10-17, Lör 11-15



ICA
Sysslomansgatan 19-21
Öppet alla dagar 7-23

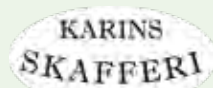


ICA NÄRA STABBY
Hällbygatan 27
(Mimmi Ekholms plats)
Öppet alla dagar 7-23

UPPTÄCK NYA
Nelins
KÖTT, FÄRS, KÄLLA, KÄLLA, KÄLLA
NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 70 i Librobäck
Tel. 018-533 444



KONSUM
RINGGATAN 31
Öppet alla dagar 7-23



Delikatesser & sallader
Smörgåsar, färskt bröd
och kaffe | 018-55 56 37
Geijersgatan 15



INREDNINGAR
ÖPPET: Torsdagar 15-20
Hildur Ottelinsgatan 9
Tel. 018-24 04 73

Living & Roses
Mimmi Ekholms plats
Öppet: Må-Fr 10-15
Tel: 0771-224488



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENS TANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70



Den lilla vårdcentralen
utan väntetider.
Öppet året runt!
Barnspecialist

Famijedoktorn
Sysslomansgatan 15 B
www.famijedoktorn.se
Tel. 018-55 16 66



018 - 444 33 55



**Kungsgårdets
Vårdcentral**
S:t Johannesgatan 28
Tel. 018-611 78 55



HUSLÄKARGRUPPEN
Wallingatan 10
018-56 02 00



Omsorg på ditt sätt
Omsorg och service på ditt sätt. Vi erbjuder
hemtjänst och hushållsnära tjänster
Ring: 070-20 74 110
www.attendo.se

REKREATION



Tre välutrustade lokaler
för fest, konferens, minnesstund
sammträde, konsert eller annat.
Stabby backe 1, Buss nr 9
Kontakt 0708- 54 06 41
www.stabbygarden.se

LUTHAGSBILJARDEN
Sysslomansgatan 25
www.luthagensbk.se
Tel. 018-50 41 50

BEGRAVNING



Levins & Serenander
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ
Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50
www.upsalabegravning.se

SKÖNHET



FRISÖR Börjeg. 52
Tel. 018 - 55 00 20
www.salongluthagen.se



Salong
VirvelVind
Vindhemsgratan 32
Tel. 018-53 13 88
www.salongvirvelvind.se

MÄKLARE



Kungsängsgatan 14
Tel. 018-17 25 80

BANKER



Ringgatan 35
Öppet: Må-On, Fr 10-16
To 10-17.30
Tel. 018-34 08 70



Skolgatan 6
Öppet: Må-Fr 10-15
Tel: 0771-224488

ÖVRIGT

BYGGLEDNING & KONSULT
40 års erfarenhet
Ingmar Jansson Tel. 0723-625 243
ingmar.jansson@gmail.com

Q TEAM
Hemstäd-Flyttstäd-Trappstäd
Fönsterputs-Trädgårdstjänster
Pernilla Tel. 018-10 28 22

KLIPPANS HEMSERVICE
20 års erfarenhet av hemstäd m.m.
Tel. 018-36 72 70 Mo. 070-622 26 50
Pia Alenstål-Broberg (även RUT)

Den här klänningen är inte särskilt billig.

Det beror på att bomullen odlas med hänsyn till människor och miljö, att odlaren får en lön som man kan leva på, att den är sydd under drägliga arbetsvillkor, att producenten har långsiktiga avtal för att kunna planera ekonomi och företagsutveckling.

Den här klänningen skulle vara mycket dyrare om det vore fler mellanhänder att betala på väg till butiken, om det inte fanns volontärer och andra som arbetar gratis i Fair Traderörelsen, om vi gjorde reklam i massmedia, om vi hade aktieutdelningar.

Så den här klänningen har ett mycket bra pris.



GLOBALEN

Nyfiken? Välkommen in!

Sysslomansgatan 2
018 - 10 11 71

Vardagar 11-18
Lördagar 11-15
fairtradeshop.se/upsala



Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/BÖRJE TULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

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

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



LOTTO
med Joker

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



Keno

Fru Flora Funderar

Humlan surrar, fjärl'n prålar, lärkan slår i skyn sin drill och myran drar sitt strå till stacken. Vilken flit! Vi vill ju inte vara sämre, utan sliter för brödfödan på olika sätt i våra skiftande yrken. Men det är inte alltid vi har glädjen att se resultatet av vårt arbete. Är det kanske därför som allt fler blir intresserade av att odla? När man odlar får man ganska snabbt ett synligt svar på sina ansträngningar. Man får planera efter eget huvud och själv bestämma vad man vill odla och hur. Vi kan välja att odla nyttoväxter för att få fina fräska grönsaker att förgylla måltiderna med hemma, eller att bara odla sådant man tycker är vackert att titta och lukta på, eller göra en mix av båda. Du bestämmer själv.

Perennerna är mina käraste växter. De kommer tillbaka år från år, och där de trivs växer de till och brer ut sig för att så småningom kunna delas och glädja andra odlare. Flera av mina perenner fungerar också som angenäma påminnelser om tider, platser och personer i mitt liv.

Varje gång jag ser dem återkallar de minnet av givaren. Rosenpionen, dillpionen, julrosorna, dagliljorna och irisarna hör till de växter jag sist vill skiljas ifrån. Alla är gåvor från kära vänner som jag i tankarna skickar en välgångsönskan var gång jag njuter av deras blomma.

De ettåriga växterna, annuellerna, blommor och sätter frukt samma år. Det är ofta de som är de färggrannaste blommorna i rabatten. Fröna kan man ta till vara och så nästa år för ny färgprakt, som ju då kan betraktas som gratis. De flesta av de frestande fröpåsarna är annueller, både blommor och grönsaker. Det finns även tvååriga växter, biennier, som behöver två år på sig för att blomma. Fingerborgsblomma, kungsljus, stockros, borstnejlika, förgätmigej, mariaklocka och många andra vackra blommor hittar du bland dem. Flera av dem ska sås i juni, juli eller i höst för att blomma nästa år. Sätiden är lite olika, så läs noga på påsen först.

Att odla kan vara slitigt med allt grävande och rensande, men man blir oftast rikligt belönad, om inte annat så med en bättre fysik. Och det är inte säkert att odlaren med det mest välrensade landet är den lyckligaste.

Det viktigaste med hobbyodlingen tycker jag är att man ger sig tid att bara sitta och njuta, att andas in dofterna som kommer i små pustar från jorden och

grönskan, och att i fulla drag se och njuta av livet som gror och sjuder överallt där våren går i blom.



Att tänka på:

- Nyp av överblommade blommor om du vill ha fortsatt blomning.
- Låt de överblommade blommorna sitta kvar om det är fröna du är ute efter.
- Låt inte ogräsen gå i frö. Ett års sådd ger dig nio års rensning, säger ett engelskt ordspråk.
- Se till att växterna får tillräckligt med vatten. Särskilt de nyplanterade växterna är känsliga för uttorkning. Vattna rejält när du vattnar.
- Ge stöd åt de höga blommor som har tendens att lägga sig.
- Kupa potatisen.

Njut av sommaren!

Utflyktstipset

Bamses Värld i Kolmårdens djurpark. Ny upplevelse för små som stora

Alla barn som växte upp under sent 1960-tal och därefter kan säkert nynna med i hans "Heja Bamse, starkast är vår Bamse". Sedan 1966, när Rune Andréassons lille brunbjörn för första gången kom på pränt, har mycket hänt. Svartvita filmer, färgfilmer, serietidningar, TV-serier, plåster, tandborstar och charterklubbsmaskot. Man kan nog hävda att allas vår Bamse har erövrat världen med sin mjuka styrka.

I början av maj öppnade Kolmårdens Djurpark sin nya temapark "Bamses Värld" på den plats "Wild Camp" tidigare låg. Från Kolmårdens stora entré går (eller tar man rulltrappan) upp till lodjurens och vildsvinens hägn. Och där uppe på höjden tronar Bamses egen hemvist svalkad av tallarnas skugga och med blanddoft av vaniljglass, farmors köttbullar och slusch. Via en portal kommer man in i en fantasieggande tillvaro i bästa Disneyanda och ännu lite bättre. Snart når man av de glada (och höga!) skriken från Godiståget, en berg-och-dalbana för barn och andra. En åkattraktion som garanterat kittlar även den mest hårdade karusellentusiasten.



Allt på Bamses Värld är minutiöst välorganiserat; de små gångarna snirklar sig fram under Bamses Farmors hus som balanserar högst uppe på Höga Berget. Allt på pricken likt miljöerna i Rune Andréassons originalteckningar.

Visste du att han fått inspirationen till de tre berg som Bamse, Farmor och Skalman bor på under ett besök 1963 i det bergiga Taormina på Sicilien? Nåja, där slutar nog likheterna mellan Corleones Sicilien och Bamses Värld. Den harige Lille Skutts stubbeinrymda stuga är nog snarare inspirerad av Elsa Beskows Tomtebobarnen.

Invid det lilla torget, där restaurang, lyckohjul och leksaksaffär trängs, gungar båten Victoria fram i sin mekaniska vagg - samtidigt som hon roterar runt sin egen axel! Den pendlande rörelsen är, till skillnad från vad alla överförtjusta barn tycker, miniatyrvärldens i särklass största fasa för illamående medpassagerare i vuxenversion. Spypåse, tack! Men avgör själv, för all del.

Betydligt lugnare är Skalmans bilar, en klassisk bana av räls där ett antal färgglada bilar tuffar runt i stilla mak. I den här delen av Bamses park trivs de allra yngsta barnen allra bäst. Och naturligtvis finns möjligheten för snurrkänsliga vuxna att hitta ett illamående framkallande åk också här. Denna gång i form av Bamses honungsburkar.

Med jämna mellanrum hör man Lille Skutts röst i de strategiskt utplacerade små högtalarna påkalla besökarnas uppmärksamhet: "Kom nu, det börjar snart": Det är den korta pjäsen Bamses födelsedag som flera gånger per dag ges från scenen intill Skalmans Bilar. Läktaren kring den lilla utomhusteatern är generöst tilltagen (trots detta blir den snabbt full)

och helt gjord i trä. Pjäsen pågår i ungefär en kvart. Efteråt kan de barn som vill komma fram och krama Bamse, Lille Skutt och de andra. Här upplevde LuthagsNYTT:s minireporter att det tog omotiverat lång tid för Bamse att komma ut från sminklogen (hela 25 minuter).

Vad gör egentligen Bamse där bakom, undrade hon? Frågan var befogad. Står det 50 stycken kids och väntar tillsammans med föräldrar, mor- och farföräldrar o.s.v. Ja, då ska det väl knappast behöva ta en sådan tid - eller?! Nåväl, omdömet från minireportern till Bamses Värld är annars idel rosor. Föräldrarna är benägna att hålla med. Möjligen avdrag för den saktfärdiga Bamse sedd ur ett kramsuget perspektiv. Men mjukglassen i Pingos Café kompenserar med råge för denna miss. En makalöst god glass!



Gör en kulturgärning – ät gott

Min gode vän Dr. N. brukar säga att känslan efter att ha ätit sig igenom en riktigt bra måltid är ungefär densamma som efter en större, väl utförd arbetsuppgift. Man känner att man fått något gjort, att man uträttat något bra.

Detta kan säkert låta lite utmanande för de som ser en avancerad måltid snarast som något syndfullt i vår plågade värld. Men jag håller helt och hållet med den gode doktorn.

Till att börja med måste man skilja på frosseri och njutning. Att urskillningslöst koka ihop och vräka i sig mat på ett slösaktigt sätt är förvisso moraliskt tvivelaktigt. Men att ta de gudagivna råvaror vi människor begåvats med och göra något bra av dem – det är inte syndigt utan respektfullt och högst moraliskt enligt mitt förmenande.

Men hur kan man känna att man uträttat något bra efter en läcker måltid? Jo, så här tycker jag att det hänger ihop: Om vi varit på teater, opera eller läst en lite svårare bok – vad som helst som utmanat intellektet mer än vardagen – så känner vi oss allt lite duktiga (jodå, det gör du visst). Jämför nu teatern och krogen. Skådespelarna har förhoppningsvis gått scenskola eller annan utbildning under många år. Oavsett utbildning så krävs talang för att de ska bli riktigt ”stora”. Kockar har också oftast årtal av utbildning bakom sig, men bara några få kommer att bli stjärnkockar. Skådespelarna kan framföra en klassiker som Hamlet eller något modernt verk. Kocken kan å sin sida servera Kalvlever Anglais eller något nyskapande algbaserat. Analogierna kan göras många, men poängen är parallellerna mellan konst och mat.

Den som äter en påkostad, vällagad och välkomponerad måltid stödjer konstformen gastronomi och gör en kulturgärning. Den som äter skräpmat gör det inte. Den ene kan därmed vara lite stolt och nöjd med sig själv, den andre... ja, inte så mycket.

Sedan är det en annan sak att alla inte orkar vara kulturella hela tiden. Själv äter jag både kioskburgare och tittar på TV6 då och då...

Jaha, hur ska jag nu få krönikans traditionella recept att hänga ihop med drapan ovan? Finns det en kulturellt extra högtstående maträtt? Tja, hjärtat säger ”gräddstuvad pyttipanna” medan hjärnan säger att hjärtat är i behov av omedelbar psykologhjälp.

För att klara mig ur detta återvänder jag till min favoritkokbok: Herrarnas Bildkokbok från 1960-talet och väljer en klassiker som, utan att hänga ihop överdrivet mycket med sagda utgjutelser, i all sin enkelhet speglar fransk och internationell matkultur på ett briljant sätt. Jag talar om *Anges de mer à cheval*, i anglosaxiska länder känd som *Angels on horseback* och i Sverige som *Havets änglar till häst*. Det är en rätt som serverats åtminstone

sedan 1800-talet och kan ätas både som förrätt och som något lite stadigare, beroende på hur stor portion man gör.

Anges de mer à cheval

Ingredienser för 2-3 personer:

- 12 råa ostron (eller som reserv stora musslor)
- 12 skivor bra bacon
- riven ost, gärna Emmentaler
- Cayennepeppar
- Krutonger (skivor av vitt bröd, smörstekta eller rostade)

Gör så här:

Rulla in ostronen i en varsin baconskiva.

Trä dem på spett, 4-6 på varje.

Strö osten över krutongerna och krydda med litet cayennepeppar.

Gratinera krutongerna i 250 grader tills osten fått fin färg. Grilla eller stek samtidigt spetten (eller gör det när krutongerna är klara – ”multitasking” är ju inte bra för hälsan enligt de senaste rönen).

Lägg upp ett spett på varje krutong.

Servera med citronklyftor.

Det här är alltså ett recept från 1960-talet. Idag florerar en uppsjö av varianter, t.ex. utesluts ofta krutongen och varje ostron serveras individuellt på en tandpetare. Jag misstänker för min del att receptet ovan ligger ganska nära det ursprungliga. Men testa för all del variationer om du är sugen på sådant.

Den här rätten kan du faktiskt göra på grillen om du har lite handlag. Nu är ju sommaren här och då vill många använda sin grill. Men om du inte bara stannar hemma och grillar utan även reser i sommar – missa inte alla fantastiska matupplevelser som erbjuds. På exempelvis Svensk Lantmats hemsida www.lantmat.se finns en sökmotor som visar gårdsbutiker, självplock, boende m.m. över hela Sverige. Naturligtvis finns även detta som app. Om du åker utomlands så prova att söka dig bort från de mest uppenbara turiststråken. Det är ofta lite krångligare med språk och annat, jag vet, men det är då du får minnen att ta med hem.

I vilket fall som helst: Ha en skön sommar och smaklig måltid!

Lars-Olof Mattsson



OM SOMMAREN

Sommaren finns för att man ska slippa frysa och för att man ska kunna lämna ficklampan hemma större delen av dygnet. Den in-finner sig för att vi ska få se varandras hud innan det åter blir dags att krypa in i lager på lager av igenkänningens så fjärmande tygsjok. Sommaren snickrades ihop av en skicklig hantverkskvinna. Den monterades av samma urkraft som sätter barn till världen idag. Nu är sommaren här. Den är inte nå' märkvärdig av sig förutom att dess blotta existens möjliggör och för-nöjer vår egen tillvaro.

/Harold Frankh

Salong La Jolie

Dam-, herr- och barnfrisör



Öppet alla dagar i veckan 9-18
Hela sommaren!

Geijersgatan 15 — Tel: 018-51 02 51



Kungsgårdets vårdcentral

Välkommen till oss!

Hos oss hittar du allt du behöver för att vara frisk och må bra.

- Barnavårdscentral, BVC
- Distriktsläkare
- Distriktssköterska
- Provtagning
- Sjukgymnast
- Dietist, kurator och psykolog

Vi tar
hand om
hela dig

Öppettider

Måndag–fredag, kl 8–17.

Vi har även drop-in-mottagning till sjuksköterska varje dag. Titta på vår hemsida för aktuella tider.

Vi finns i Kungsgårdets centrum, S:t Johannesgatan 28. Om du vill lista dig eller boka en tid, använd gärna e-tjänsterna på www.1177.se

Telefon: 018-611 78 55

Vår hemsida:

www.lul.se/kungsgardet

Landstinget i Uppsala län



LUFTFÖRSVAR ÖVER STABBYFÄLTEN

Arets gökotta var den nionde i ordningen. Maj hade inletts med grått och blåsigtt väder men när vi samlades vid Stabby prästgård klockan sju på morgonen den 3 maj lyste solen från en klar himmel och knappt en vindfläkt förnams i trädskronorna.

Kallt var det för all del fortfarande, termometern visade på noll, men i solen blev det snart skönt.

Så fort vi pustande hade klättrat uppför pulkabacken och ställt oss på krönet bjöds det på dramatik. En duvhök drog rakt över oss och vidare ut över fälten. Där trädde luftförsvaret genast i aktion. Tre tofsvipor gick till väders, inte för att dra sig undan utan tvärtom för att angripa fienden.

Man skulle kunna tro att viporna med sina breda och trubbiga vingar vore dåliga flygare men den som nu såg deras snabba och våldsamma attacker togs i så fall raskt ur den villfarelsen. Gång på gång arbetade sig de tre viporna upp ovanför duvhöken och störtade ner över ryggen på honom.

För det är naturligtvis livsviktigt att attackera uppifrån eller bakifrån. Skulle en vipa av misstag råka hamna rakt under höken, är det stor risk för att det är det sista misstaget den gör här i livet.

Vi fortsatte mot fårhagen. Strax innan vi kom ut dit hörde vi ett underligt kväkande, rytmiskt läte: en göktyta. Detta är ingen vanlig fågel på våra gökottor, det var faktiskt andra gången vi kunde bokföra en.

Efter avnjutet morgonkaffe vid det stora slånpartiet i hagen gick vi långsamt tillbaka genom hagen och skogen. Rödhakens sång dominerade, jag skulle tro att vi hörde ett halvdussin av dessa tonkonstnärer.

När vi nästan nått fram till järnåldersgravarna ovanför prästgården gjorde en deltagare en överraskande upptäckt i en topp: en stenknäck. Självt hann jag se en skymt av den knubbiga uppenbara barelsen med karakteristiskt vitspetsad stjärt, när den drog iväg över trädskronorna.

Stenknäcken blev dagens andra fågel som var ny för våra gökottor. Duvhöken var den första. Nu väntar vi redan med spänning på om någon fågel ska göra debut på vår jubileumsgökotta nästa år. Låt oss hoppas på havsörn!

Roger Gyllin

Rättelse

I förra numret försvann högra delen av texten i fågelrapportens sista stycke. Vi beklagar detta, och publicerar detta avsnitt på nytt:

...

Ute över Stabbyfälten flög tofsvipan av och an med sina dunkande vingslag. Det är den vadare som kommer tidigast av alla, ofta nästan samtidigt med den närmaste grannen sånglärkan. Denna lät sig inte heller avskräckas av gråvädret utan hängde i luften med fladdrande vingar under extatisk sång.

Sånglärkan var ursprungligen en stäppfågel. Det innebär att den innan människan blev jordbrukare och odlade upp stora arealer skogsmark hade en betydligt mera inskränkt utbredning än nu. Den lärde språkmannen och ornitologen Lennart Nilsson uttrycker saken så att "jordbrukslandskapet var människans gåva till sånglärkan", som tack vare oss "undergick en formlig befolkningsexplosion".

Man skulle kunna tro att en fågel som sånglärkan varit väl känd av den jordbrukande människan överallt och i alla tider. Den borde därför långt borta i urindoeuropeisk tid för så där 5 000 år sedan, när jordbrukssamhället ännu var relativt nymornat, ha fått en benämning som sedan spritts över hela det jättelika området, där dagens många indoeuropeiska språk nu talas.

Men så är inte alls fallet. Det är i själva verket typiskt att namn på småfåglar som "lärka", "sparv" och "mes" har en relativt begränsad utbredning. Namnen på sådana fåglar är gemensamma bara för språken inom en viss språkgrupp, till exempel germanska språk. Förutom "lärka" på svenska kan man nämna "lerke" på norska, "lævirki" på isländska, "Lerche" på tyska och "lark" på engelska. Men utanför denna språkgrupp, till exempel i de romanska och slaviska språken, är namnen helt annorlunda.

Trots detta ...



Kylig morgon nedanför pulkabacken
Fotograf: Stig Brink



I den vackra naturen utmed riksväg 272 ligger ett kafé med tillhörande inredningsbutik. *Linnés Kammare* vid Vallhov (i Jumkil) bjuder på härliga färgupplevelser.



Kerstin Berglund är välkänd för de flesta luthagsbor, och hon känner oss. Fortfarande, långt efter pensioneringen, anlitas hon till familjehögtider och musikstunder. Chosefri, pålitlig, hjärtat på rätta stället, genommusikalisk, finner rätt ord för alla tillfällen. Trots att hon bor i en stor stad är hon en centralfigur som prästen mitt i byn.

Utanför fönstren hörs barnens lek nerifrån Vasaparkens lekställningar. Jag slår mig ned i soffan mitt emot Kerstin Berglund i hennes våning som har en dämpat varm känsla över sig. Här har hon bott sedan 1979 då hon flyttade från Årsta. I år firar hon sin 85:e födelsedag och samtidigt uppmärksammar vi hennes gudstjänster i Stabby prästgård, som i sommar hålls för 25:e året i följd. Men låt oss börja från början.

Kerstin Berglund föddes i Sandviken, Gästrikland, 1930. Där växte hon upp i med troende föräldrar, tre äldre systrar och en lillebror. Efter att ha tagit studenten i Gävle läste hon till folkskollärare i Falun för att, efter avlagd examen, återvända till Gävle igen. Där väntande en lärartjänst på henne och en klass som hon följde genom årskurserna 4-6. —"Vi håller fortfarande kontakten", säger Kerstin och berättar att de i början av juni ska ha ännu en av sina återträffar.

—"Det är då sextio år sedan vi skildes åt i skolan Gävle" konstaterar hon och fortsätter, "och träffen nu i juni blir den sista med mina numera 73-åriga elever".

Jag noterar att orden "den sista" uttalas utan det minsta spår av sentimentalitet eller vemod. Hennes insikt om att träffarna kommer att upphöra till följd av att tiden, och med den orken, rinner allt snabbare ur lärarinnans och hennes elevers timglas? En insikt som för mig ter sig ödesmättad och vemodig. Men när den har omfamnats av Kerstin Berglund ljuder den annorlunda och vittnar om en tillfredsställd och okomplicerat beslutsam acceptans inför tingens ordning.

Via Kalix till södra Indien

Om jag skulle försöka formulera all utbildning, examina och kurser hon har i sin CV skulle jag inte få plats att porträttera personen bakom kunskapen. Därför väljer jag här att göra ett snabbt kronologiskt hopp: Via en fil. kand., ett lärarjobb på Ljungskile folkhögskola (där de egentligen ville ha en manlig lärare varför hon sökte sig vidare) kom hon till Kalix folkhögskola. Där, långt uppe i nordligaste Norrland, blev hon efter en tids kontakt med Svenska kyrkans mission erbjuden en lärartjänst i södra Indien. Hon for kvartsvarvet runt jorden för att i två års tid undervisa realskoleklasser (motsvarade dagens högstadium) vid Svenska skolan i sina huvudämnen kristendom, svenska och psykologi.

—"Jag hade lovat dem två år i Indien så två år blev det. Därefter hade jag turen att få en lärartjänst på Sigtuna

folkhögskola där just kristendom sågs som ett viktigt ämne", fortsätter hon och vips har vi förflyttat oss ett kvarts jordklot tillbaka till Uppland igen.

Snabba ryck här, tänker jag där jag sitter som fastnaglad av hennes berättelses G-kraft.

—"Redan efter första året blev jag kontaktad av dåvarande chefen för Sigtunastiftelsen, Olov Hartman, om att ta över värdinneskapet för konferenser och gästhemmet på somrarna och det blev ett antal somrar där", säger hon och orden flödar som vore brunnslocket till minnets källa på vid gavel.



Teckning Anna Bjelvenfelt

1960-talet - Sigtunatiden

Nu har vi kommit in på 1960-talet. Ett händelserikt årtionde i världen så väl som i Kerstins liv. Det var vid tiden i Sigtuna, 1965 för att vara exakt, som hon kom i kontakt med prästen Ludvig Jönsson*. Han var en kyrkans man som på den tiden ansågs vara "kanske lite kontroversiell" förklarar hon. Ludvig Jönsson, som på 1980-talet blev hovpredikant, sa till henne att hon borde läsa teologi.

—"Och det var liksom det första fröet, men jag tyckte att jag redan hade läst så mycket och dessutom trivdes jag väldigt bra som lärare", fortsätter hon och berättar att det dröjde två år innan hon träffade Ludvig Jönsson igen. Denne envetne kyrkans man uppmanade då åter

Kerstin att studera teologi. Men studierna i grekiska lockade inte.

—”Jag hade ju bara latinet då, men lät mig övertalas. Hela första året gick jag upp klockan fem varje morgon för att läsa innan det var dags för dagens arbete. Sedan läste jag på eftermiddagarna och kvällarna. Men på lördagarna – då tog jag sovmorgon och sov till klockan sex istället”.

Sovmorgon, tänker jag? Tja, allt är ju relativt.

En teol.kand. måste det bli

Dåvarande ärkebiskopen, Gunnar Hultgren, tyckte att Kerstin skulle låta sig dispensvigas eftersom hon hade en så pass bred fil.mag. sedan tidigare. Men det var aldrig aktuellt för henne.

—”Nej, jag ville ha en full teologie kandidatexamen. Det här med kvinnliga präster var ju så nytt på den tiden och jag ville inte vara någon ”dispenspräst”.

I december 1969 prästvigdes hon av ärkebiskop Ruben Josefsson och fick direkt en tjänst i Vaksala, där hon stannade nio år. Sedan väntade en komministertjänst i Domkyrkoförsamlingen.

—”På den tiden hade jag Mikaelkyrkan som min bas, där blev det tio år innan jag blev kyrkoherde i Helga Trefaldighetskyrkan 1989”, summerar Kerstin.

Hon stannade på tjänsten i Helga Trefaldighetskyrkan fram till pensionen 1996.

—”Men jag fortsätter, har vissa begravningar och sånggudstjänster”, säger hon och nickar menande mot pianot.

Barnatro och den föränderliga tiden

Jag blir nyfiken på hur en lärd teolog som Kerstin ställer sig till s.k. barnatro. Alltså den tro som mer bygger på känsla och mindre på kunskap om Skriften.

—”Det är många människor som har den - och det är ju bra. Sedan kan det ju hända att man, med en begränsad kunskap, är mer lättpåverkad i mötet med intellektuella människor som kanske hävdar att det som står i Bibeln inte är sant”, resonerar hon. ”Det är klart att det i en bok som har tillkommit under årtusenden inte kan förväntas bygga på en samhällsuppfattning som motsvarar dagens”.

Förmågan att vara flexibel, att ibland kunna läsa ”mellan raderna” och se kärnbudskapet är viktig, låter hon mig förstå. Den tro hon fick med sig från föräldrahemmet har hon kunnat behålla, tillägger hon, även om den med åren har förändrats.

Prövningar: sjukdom och vägen tillbaka

Efter att ha talat i närmare en timme går Kerstin fram till pianot och spelar ett stycke för mig. Jag vet att det är många människor som har fått njuta av hennes piano- och orgelmusik genom åren. Men det var en tid när det inte ville sig riktigt, det där med att drilla över tangenterna.

—”Jag hade precis börjat min tjänst i Mikaelkyrkan när jag drabbades av en halvsidesförlamning. Efter ett stort antal prover konstaterade läkarna att jag drabbats av GBS (Guillain-Barrés syndrom), en märklig sjukdom som slår mot nervrötterna”, berättar Kerstin.

När läkaren ville sända henne till ett specialist-team på Ulleråker (granne med de betydligt mer kända psykiatriska klinikerna, reds. anm.) så avböjde hon vänligt men bestämt av oro för den eventuella ryktesspridning det skulle kunna leda till. —”Jag skötte min egen sjukgymnastik här hemma, i trappor, med promenader o.s.v.”, konstaterar hon. ”Men det tog väldigt lång tid för vänsterhanden, alltså den som spelar basen på pianot, att börja ’följa’ som den skulle, det var en jobbig tid”.

Att döma av pianospelet jag just bjudits på gav träningen färdigheten åter.

—”Somliga drabbas mest hela tiden av livet medan jag t.ex. aldrig är förkyld. Men det har blivit några hårdare drabbningar för mig. Det verkar vara så det är för mig; sällan men rejält”.

I sommar kommer Kerstin Berglund att hålla tre gudstjänster (se Kalendarium s.26) i det natursköna Stabby.

—”Min stora hobby är annars att anordna middagsbjudningar här hemma. Tillställningar med långa och goda samtal och mycket sång och musik”, säger hon och ser glad ut.

Jag hoppas att det även i framtiden blir många gudstjänster och middagsbjudningar med Kerstin.

Peder Strandh

* Ludvig Jönsson var en av de första präster i landet som tog ställning för de homosexuella med uttalandet: ”Överallt där kärlek inträffar sker ett under”



Just nu ligger det på de flesta bokdiskar en sprillans ny trädgårdsbok med titeln Lusthusliv. Jag hör till dem som har svårt att låta bli att bläddra i den typen av böcker. Kojor och lusthus har jag alltid varit svag för med deras atmosfär av poesi, mystik, romantik och hemlisar.

Boken är skriven av en Uppsalabo som heter Gun Andrén. Eftersom jag blev nyfiken på författaren bad jag om ett möte, och blev till min förtjusning inbjuden till henne och hennes man, konstnären Lars Holm. Redan vid grinden till deras trädgård i Gränberga tar Gun emot oss med ett värmande leende medan vinden blåser snålt över Uppsalaslätten och regnet hänger i luften. Hon utstrålar en varm och positiv energi. Att Gun till vardags är idrottslärare bidrar säkert till det, liksom hennes vurm för trädgårdsarbete.



Lusthuset är det första man ser när man kommer. Det ligger mitt i trädgården och man måste passera det på väg till boningshuset, som också inrymmer Lars ateljé. Lusthusets färgsättning får mig att tänka på 1700-talet med sin milda gråblå färg som går så fint ihop med växtligheten i rabatterna runt omkring. Det är byggt av begagnade fönster och gamla brädor. De rejäla golvbrädorna är säkert mycket gamla. Efter att jag fått bekanta mig med lusthuset och dessutom fått njuta av den kringliggande trädgården börjar regnet falla och vi går in i boningshuset. Där, i Lars Holms fantasieggande ateljé, väntar oss nybryggt kaffe och hembakat bröd. Genom de stora fönstren kan vi njuta av trädgården och det vackra lusthuset som nu duschas av ett milt majregn.

Luthagsrötter

Gun berättar att hon bodde sina första nio år på Hällbygatan i Luthagen och att hon och hennes kompisar gillade att leka nere vid Librobäcken. Senare flyttade familjen till ett radhus i Norby där föräldrarna, som var inspirerade av det öländska Alvaret, odlade små rariteter och exotiska växter, bl.a. ett ginkoträd. Redan som barn var hon road av att fotografera och boken är illustrerad med mer än 200 vackra fotografier. Nästan alla har hon tagit själv.

Trädgårdsintresset delar hon med Lars, vars morfar var trädgårdsmästare i Gottsunda. Drömmen om ett eget lusthus fick de en blåsig dag på Öland när de sökte lä för en fikastund.

När de kom hem satte Lars, som är utbildad i byggnadsteknik, igång med att rita och mäta upp deras eget lusthus. Han delar med sig av sina konstruktionsritningar och tips i boken så att den som vill också kan göra sig ett eget lusthus. Det finns dessutom fotografier på nästan fyrtio andra lusthus man kan inspireras av. Gun och Lars bor sedan 1980 nära Librobäcken i ett hus från 1924 som de har renoverat och byggt till. Trädgården är av den gammeldags prunkande typen med mormorsväxter blandat med exotiska växter de tagit frön ifrån på sina resor i Asien och vanliga nyttoväxter. Barnbarnet är särskilt förtjust i "hallonskogen" som har goda aromatiska hallon. Drömmen om en lustgård med ett lusthus har slagit in för Gun och Lars, och de delar generöst med sig av tankar och tips till andra med drömmar om lust och fågring.

Fru Flora



INSÄNDARE: BETRÄFFANDE 50% ROT-AVDRAG

Jag driver ett litet byggföretag i Uppsala sedan 1997. Under årens lopp har vi blivit erbjudna svartjobb till som rätt: kunder som helt enkelt vill betala utan kvitto.

Detta drabbar kortsiktigt som långsiktigt både samhället, kunden och den enskilde företagaren på ett negativt sätt. Sedan ROT-avdraget blev permanent i december 2008 har vi under snart sju års tid inte fått en enda förfrågan om svartjobb. Mitt företag har ökat vinsten och framförallt omsättningen under dessa år. Jag har sett oseriösa mindre byggföretag försvinna från Uppsala och ett stort antal företag som drivs på ett seriöst sätt har ersätta dem. Alla som driver ett litet företag vet hur mycket arbete som krävs. Man måste driva företaget helhjärtat och seriöst annars fungerar det inte i längden.

Jag sysselsätter idag ett antal underentreprenörer nästan på heltid och allt eftersom jobben ökar köper vi mer och mer material från våra leverantörer. Hela "kedjan" genom; tillverkning, transport, försäljare och övrig personal samt underentreprenörer påverkas mycket gynnsamt av ROT-avdraget. Jag har, som sagt, drivit mitt företag i snart 20 år och har verkligen sett vilken positiv inverkan 50% ROT-avdrag har betytt för hela byggbranschen. Detta vill dagens regering radera. Jag hade planerat att anställa 1-2 personer till 2016. Det kommer jag nu tyvärr inte våga göra och framförallt inte kunna, eftersom en kraftig negativ rekyl är att vänta i byggbranschen efter årsskiftet. Detta är ett faktum och ansvariga är den röd/gröna regeringen. Vi har redan idag problem med oseriösa utländska företag/arbetare som bl.a. säsongsarbetar i Sverige för en låg timdebitering

och lämnar efter sig icke fackmannamässigt utförda arbeten. Detta ger konsekvenser för försäkringsbolag och för de kunder som väljer att anlita dessa aktörer. Problemen kommer nu att förvärras.

Sedan regeringen kom med sitt förslag om 30% ROT-avdrag har det blivit en mindre explosion av jobbförfrågningar till oss småföretagare. Våldigt många fler än vanligt vill renovera innan årsskiftet och vi är idag (30:e maj) fullbokade hela året ut. Det är givetvis bra, men får en negativ effekt med minskad efterfrågan 2016. Många tror att svartjobben inte kommer att öka och detta är helt fel! Vi har redan nu fått ett flertal förfrågningar om att utföra svartjobb under våren 2016 och den frågan har vi inte fått de senaste 7 åren. Jag driver ett seriöst företag och arbetar inte svart. Dock finns det tyvärr företag som inte delar det synsättet. Sänkningen gynnar de företagen och öppnar för den enorma marknad för svartjobb inom bygg som fanns innan ROT-avdragen infördes.

Visst, som det ser ut idag så försvinner inte ROT-avdraget helt utan minskas till 30%. Dessa 30% kan tyckas vara mycket i jämförelse med 0%, men faktum kvarstår: effekterna av detta blir tråkiga för samhället och i synnerhet för oss småföretagare. Är 30% en del av en utfasningsprocess av ROT-avdraget som regeringen planerar utan allmänhetens kännedom? **Är detta bara början?**

/Småföretagaren från Luthagen

NYSTART I HÖST?

BOKA TID FÖR CHEFS COACHING!



Uppsala Chefsforum

www.uppsalachefsforum.se

info@uppсалachefsforum.se

Vi finns nära dig, på Rundelsgränd 3 C i Uppsala

Biotopea, Vasagatan 4

Sommarmorgon och Safari i parken hela sommarlov!
Sommarmorgon på Biotopea, samling kl. 11.15. Vi undersöker något spännande från naturen. Det blir olika aktiviteter under sommaren allt från fossil till bin och fjärilar. Safari i parken, varje dag kl. 14. Vilka kryp hittar du och hur lever dom? Vi letar småkryp antingen på land eller i vatten och undersöker vad vi hittar
Tel. 018-727 63 70, www.biotopea.nu

Botaniska trädgården, Villavägen 8

Parken: dagligen 7-21 • Fri entré.
Tropiskaväxthuset: mån-fre 9-15, lör-sön 11-16 • Entré 40 kr
Orangeriet: mån-fre 9-15 • Fri entré
(Visningar lör och sön, utgår från Tropiska växthuset • Avgift 40 kr)

Bror Hjorts Hus, Norbyvägen 26

Utställning: ASSA KAUPPI This is all
Tor-sön 12-16 • Fri entré (om inte annat anges vid särskilda utställningar och evenemang) Tel. 018-56 70 30, www.brorhjortshus.se

Evolutionsmuseet (botanik och paleontologi), Norbyvägen 16 och 22

Tis-sön 12-16 (midsommarhelgen stängt) Entré (fr. 17 år) 50 kr
(Observera att Zoologiska avdelningen är stängd för renovering hela sommaren 2015)
Tel. 018-471 27 39, www.evolutionsmuseet.uu.se

Fyrishov Äventyrsbad och Utomhusbad/-simhall, Idrottsgatan 2

Å: Mån-fre 9-21.30, lör-sön o helgdag 9-21 (midsommarafton 9-18) Entré
U/s: Mån-fre 6.15-21.30, Lör-sön o helgdag 7.30-21 (avvikelse se ovan) Entré
Tel. 018-727 49 50, www.fyrishov.se

Kultur vid Fyrisån & bio under stjärnorna

Kom och få dig en mysig åktur med våra trampbåtar eller roddbåtar på natursköna Fyrisån. Att hyra trampbåt och roddbåt kostar 50kr per båt och timme.
Om du vill pröva dina vattenkunskaper ytterligare har vi också en Aquaskipper att låna. I dagsläget är det gratis att låna, då ingen hittills lyckats ta sig fram på den. Kom hit och gör ett gratisförsök!

Linnémuseet och Linnéträdgården, Carl von Linnés hem, Svartbäcksgatan 27

Museet: Öppet tis-sön 11-17, tel. 018-13 65 40 Audioguide finns på svenska och engelska
Trädgården: Öppet mån-sön 11-17. 018-471 28 38 Tel. m: och -t: , www.linnaeus.se

Museum Gustavianum, Akademigatan 3

Visningar ges på lördagar och söndagar och ingår i entréavgiften. Klockan 13:00 Highlights – guided tour in english. Klockan 15:00 Guldorn på Gustavianum – guidad visning på svenska. Bland annat visas Anatomiska teatern och Augsburgska konstkåpet.

Tis-sön 10-16 (stängt 19-21 juni) Entré 50 kr, barn under 12 år gratis. Rabatter finns för stud. o pens. Tel. 018-471 75 71, www.gustavianum.uu.se

Upplandsmuseet, S:t Eriks torg 10

Tel. reception/butiken 018-16 91 01, www.upplandsmuseet.se

Öppet Tis-sön 12-17 (Midsommarhelgen stängt) Fri

Entré Utställningar:

Shoe stories- berättelser om skor

Romska röster med berättelser av romer och 26 porträtt av fotograf Anders Ryman

Guld och granater- fynd från Gnistarondellen

Slöjd är livet. Hemslöjdsförbundet i Uppsala län 100-årsjubileum

Disagården, Friluftsmuseet i Gamla Uppsala

Öppet dagligen juni–augusti kl. 10–17.

Program: Vi följer jordbruksårets växlingar och låter besökarna ta del av sysslor som var nödvändiga för 1800-talets landsbygdsbefolkning. Vårsådd, slätter, skörd, men också de festligheter som firades t.ex. vid midsommar.

Fr 19 juni kl 12.00 Midsommarafton på Disagården, lekar, folkmusik och folkdansuppvissning kl. 12-16.

Lö 20 juni kl 11.00 Midsommarfirande på Disagården, friluftsgudstjänst, Lekar, folkmusik och folkdansuppvissning kl. 11-16.

Musik- och danskvällar på Disagården varje onsdag från 25 juni till 30 juli.

Uppsala Domkyrka, Domkyrkoplan

Tornmusik och konsert tisdag-lördag 23 juni – 4 juli med Linnékvintetten.

Kyrkan öppen dagligen 8-18 (Midsommarafton 8-12) Fri Entré

Skattkammaren och Katedralbutiken mån-lör 10-17, sön 12.30-17

Tel. 018-430 36 30, www.uppsaladomkyrka.se

Uppsala konstmuseum, Uppsala slott ingång E, Drottning Christinas väg 1

Street Art med Amara Por Dios

I samband med Gottsunda Hip Hop 2015

Datum: Tisdag 11/8 – torsdag 13/8

Tider: 12.00 - 16.00

Ålder 13-16 år

Tis 12-16, ons 12-16, tor 12-20, fre-sön 12-16 (19-21 juni stängt) Fri Entré 018-727 24 80 alt. 82, www.uppsalakonstmuseum.se

Uppsala konstnärsklubb, Å-huset och Galleri 1, Walmstedska gården, Sysslomansgatan 1

6 juni-5 juli Tysk samtidskonst. Öppettider: ons-fre kl 12-16, lör-sön kl 12-17 midsommar 19-20/6 stängt. Visning kl 14 vid öppethållande

Träffpunkt Ramund Dalgatan 3

Öppet helgfria vardagar 8.30–16.00 lunchstängt 12.15–12.45. Sommarprogram: Ons 17 juni 13.00 Vi firar midsommar tillsammans med Pensionärdraget och gott fika
Ons 24 juni 13.00 Vi ses i Engelska parken och besöker Pelle Svanslös värld, Fre 26 juni 10.00-12.00 Kom och låna böcker på Träffpunkten
Ons 1 juli 12.00 Vi träffas vid domkyrkan och lyssnar på tornmusik o fikar på Katedralcafé.
Fre 3 juli 13.00 Promenad till Fyrisån. Vi tar med fikakorg
Ons 8 juli 13.00 Vi tar en tur med fikafloppen på Fyrisån.
Ons 15 juli 13.00 Vi träffas i stadsparken och tittar på nya årummet
Ons 5 aug Utflykt med buss 42. Vi stiger på vid hållplats Sturegatan.
Ons 12 aug 13.00 Vi ses i Botaniska trädgården Villavägen 6-8 och fikar tillsammans på café.
Fre 21 aug 13.00 Vi besöker Träffpunkt Treklängens odlingslott Matparken i Gottsundagipen.



Foto: Maria Wold-Troell



Hair City
Herr & Dam Frisör (51 00 33)
Sysslomansgatan 26 Uppsala

Klippning
200 kr
Dam och Herr



Drop in:
Koppla av med en kopp kaffe
och kaka medan du väntar

Vi utför också:
Ögonbrynsplöckning
Ansiktsträdning

Här på **Living&Roses** hittar du
Snittblommor, Inredning och Presenter.
Vi är anslutna till Euroflorist.
Vi gör Begravningsbinderier,
Buketter, Dekorationer m.m.



Living&Roses - Mimmi Ekholms Plats 6
018-7011300

Besöks- och postadress

LuthagsNYTT c/o Ateljé & Galleri Peder Strandh
Skolgatan 7 (i "pepparkakshuset" på innergården)
SE-753 12 UPPSALA

Kontaktinfo

Redaktion: 018-432 01 94
E-post: redaktion@luthagsnytt.se
ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR
Peder L.G. Strandh

Medverkande i detta nummer

Peder Strandh
Maria Klefbeck
Maria Wold Troell fr. Panterdata
Roger Gyllin
Lars-Olof Mattsson
Åke Pålshammar

Inskickat redaktionellt material

E-post: redaktion@luthagsnytt.se

Annonser

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

Upplaga

5.800 ex

Utgivningsdagar 2015

6 nummer per år:

6 mars
24 april
12 juni
21 augusti
9 oktober
27 november

Materialgranskning

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

Produktion tryck

Strandh-Klefbeck Media KB
Ehof Grafiska AB
www.luthagsnytt.se
Panterdata

Deadline material nästa nummer

7 augusti - Ute i butik 21 augusti
Tipsa Luthagsnytt direkt på redaktion@luthagsnytt.se

QR-koden här intill tar dig
direkt till vår Facebooksida.
Välkommen!



Hemsida

På vår hemsida luthagsnytt.se finns tidigare nummer för
nedladdning som pdf.
Dessutom finns detaljerade uppgifter om annonsering,
kontaktformulär, bilder från Luthagen med mera .

SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING

Koll på läget

Sveriges största
**Visnings-
helg**

22-23/8

Sommarläge?

Funderar du på att sälja din bostad så är det ett perfekt läge att starta redan nu. Medan du vilar dig i solen och tankar energi inför hösten förbereder vi din försäljning. När du kommer tillbaka från semestern är både du och din bostad redo för visning vid årets bästa säljtillfälle; Sveriges största visningshelg 22-23 augusti. Kontakta oss eller läs mer på svenskkfast.se och boka tid för en värdering.

Glad sommar önskar vi på Svensk Fastighetsförmedling!

SVENSK FASTIGHETSFÖRMEDLING UPPSALA KUNGSÄNGSGATAN 14. TEL 018-17 25 80.
SVENSKFAST.SE/UPPSALA. [FACEBOOK.COM/SVENSKFASTUPPSALA](https://facebook.com/SVENSKFASTUPPSALA)