

Luthags NYTT

Wroom i hjärnan med neuropsykologen

Mimmi Ekholms plats,
Luthagens nya stadsdelscentrum

Astrid Lindgrens värld
Gröna sköna Stabby
Med cykeln i fokus

Fru Flora
Mattssons Mat

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





Antligen är LuthagsNYTT tillbaka! Högsommaren må vara ett minne blott. Men sörj inte för det! Ty sensomrarna brukar bjuda på varma och soliga dagar som passar utmärkt för utomhusbad, grillning. Samtal i ljumma nätter under en stjärnklar himmel, gärna med kräftor eller surströmming, hör också till augustis fröjder.

I detta nummer:

Det säger bara "wrooom i den växande hjärnan", skriver neuropsykolog Åke Pålshammar om våra läsare i skolåldern. Fråga doktorn tar lite extra sommaruppehåll men återkommer i nästa nummer. Stabby prästgård kommer däremot att figurera extra mycket med anledning av Stabbydagen den 20/9. Dessutom får vi veta mer om den ideella föreningen Gröna Sköna Stabbys viktiga arbete.

På sidorna 8 och 9 besöker vi Mimmi Ekholms plats och hälsar på hos en mor och dotter som driver en butik på torget. På samma uppslag tittar dessutom vår reporter Cecilia Zaluha lite närmare på "Luthagens nya stadsdelscentrum". LuthagsNYTT:s cyklande reporter Maria Wold-Troell fortsätter att se sig om från cykelsadeln och Fru Flora skriver om allt som måste göras i trädgården så här års. Matgurun Lars-Olof Mattsson tar oss med till södra Frankrike medan utflyktstipset bjuder oss en titt på Vimmerbys Astrid Lindgrens Värld. Vår trognaste medarbetare, Roger Gyllin, som har förgyllt LuthagsNYTT med sin FågelRapporten i snart tio års tid kände att det var dags att avsluta rapporteringen (läs mer på sidan 23). Efter drygt 50 stycken (!) FågelRapporter entledigar vi honom med de bästa vitsord. Din medverkan kommer att vara saknad, Roger.

Ja, då återstår för mig att önska dig en trevlig läsning samt sända en liten uppmaning; tveka aldrig att kontakta oss på LuthagsNYTT. Vi finns på grund av dig och är beroende av dina synpunkter, tips och bildbidrag. Du når oss bäst på tel. 018 - 432 01 94!

Redaktör'n Peder Strandh

Omslagsbild:

Vägen mellan Broby och Jumkil vid Klista.
Foto Maria Wold-Troell

"Wroom" sa neuropsykolog Åke Pålshammar	4
Stabbydagen	6
Living & Roses	8
Mimmi Ekholms plats	9
Cykla i Luthagen	10
Uppslaget	12
Seniormatsedeln	13
Fru Flora Funderar	14
Mattssons Mat	16
Fyrisbiografen	18
Utflyktstipset	20
Kalendariet	22
Sist och inte minst	23

Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER

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

ÖVRIGA

- ☐ Handelsbanken Ringg.
- ☐ Ekeby Hälsocenter
- ☐ Karins Skaffer
- ☐ Leffes Cykel
- ☐ Stadsbiblioteket
- ☐ Stadsmissionen
- ☐ Stabby Prästgård
- ☐ Turistbyrå



På luthagsnytt.se:

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...

Brådskande tips sänds med fördel med 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.

Älskar... älskar inte...

Du som älskar choklad

och vill att den produceras schysst. Du vill att de som odlar och skördar ska ha bra lön. Chokladen får inte vara full med konstigheter. Du vill välja mellan väldigt många prisvärda och läckra sorter.

Du ska köpa din choklad på Fair Trade Shop Globalen. Här finns många fler sorter än de bredvid.

Nu vet du.

Välkommen in!



GLOBALEN

Sysslomansgatan 2
018 - 10 11 71
Vardagar 11-18
Lördagar 11-15
upsala.fairtradeshop.se
info@globalen.nu



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!



Vi har
BVC också!

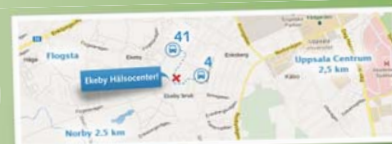
DROP
IN

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

BEHÖVER DU EN NY VÅRD CENTRAL? Lista dig hos oss!

Hos oss får du tillgång till:

- Ditt eget Hälsoteam
- DROP IN alla vardagar 8-17
- Vaccination
- Lab för provtagning
- Gym för rehabträning
- Barnavårdscentral
- Sjukgymnastik
- Livsstilsmottagning



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



www.ekebyhalsocenter.se



018 611 08 00



SMS 71700: "Lista
(mellanslag) personnummer"

Neuropsykolog Åke Pålshammar:

Hösten är kommen hör stormarna gny, svanen tar avsked och svalorna fly. Och många barn (och vuxna) ska förändras från bekymmerslös syrsa till plikttrogen myra.

Pirrande och roliga möten med lekis, förskola och skola väntar. I lek och lärande utvecklas det växande barnets hjärna. Men även mer av fokus, självkontroll och rutiner tillkommer. Allt har betydelse för hjärnan och beteendet.

De vuxna, inte minst lärare/pedagoger och ledare av olika slag, fungerar som konstnärer som formar, kanske man ska kalla det "skulpterar", varje barns hjärna genom att med sin systematiska pedagogiska påverkan mejsla fram viktiga förmågor och funktioner hos barnet och öka dess kunskande. Precis som olika muskler blir mer och mer funktionsdugliga av träning blir hjärnans olika delar det-

samma. Vissa barn behöver mer, andra mindre stimulans för att samma utveckling ska äga rum.



Termen neuroplasticitet används för att beskriva och förstå de stora förändringsmöjligheter hjärnan har – på gott och ont. Både bra och dåligt lärande ger tydliga biologiska avtryck i form av bland annat kraftfullare och mer välfungerande nervceller. Som i sin tur bildar täta nätverk, där nervimpulserna

löper snabbare i de banor som används och tränas. Riktigt snabb blir hjärntrafiken när nervcellerna "infettats" av ämnet myelin. Det sker successivt med ökad ålder, men också när nervceller används flitigt.

Barnets hjärna blir alltså mycket snabbare och mer kapabel när "fettbildningen" skett i hjärnans miljarder neuroner. Ungefär som när en gropig grusväg beläggs med asfalt. Wrooom bara!

Barn kan då också bättre lära sig högre grad av beteendekontroll: bromsa vissa beteenden och fokusera även på sådant som man behöver kunna, men ännu inte förstått vitsen med.

Forskning har funnit att barn, som får hjälp att i lugn takt lära sig utveckla bra styrning och kontroll av sitt beteende har ljusare framtidsutsikter än barn med sämre sådan förmåga. I ett s.k. marshmallowtest fick femåriga barn med en godsak (marshmallow) framför sig veta att de kunde äta den nu, men att de skulle få två marshmallows om de kunde vänta en stund medan den vuxne gjorde ett ärende utanför rummet. Vissa klarade frestelsen, andra åt genast

Mycket wrooom i den växande hjärnan!

upp godsaken. Uppföljningar 30 år senare visade att de barn, som haft tillräcklig förmåga till självkontroll i testet, hade lyckats bättre i nästa alla delar av livet!

Förmågan att kontrollera sig, att organisera, planera, välja, bedöma och styra sin uppmärksamhet medvetet, benämns ofta exekutiva funktioner. De utvecklas successivt i hjärnans främre delar (prefrontala cortex) - om de tränas. Det sker normalt hela tiden tillsammans med kloka vuxna. Och förmedlas från bra modeller i böcker och andra media. Så förutom all lärdom i skolämnen, läsning och med pluttefikationstabeller måste barnet också lära sig de spelregler som gäller. Typ, lära sig vänta på sin tur, inte prata i mun på varandra, låta mamma pratat klart med någon annan i st f att tjata, skrika och försöka avbryta henne etc.

I dessa tider med mycket läsplattor och skärmar kan man tro att de kan ersätta allt, men lekar av alla de slag, även fingerlekar, dans, gymnastik, idrott och annan fysisk aktivitet, både ute och inne, är inte bara stressavledande och stressdämpande enligt ny svensk forskning (Karolinska institutet) utan gynnar hjärnans utveckling genom t ex bättre syreförsörjning – och gör barnet starkare och mer motståndskraftigt för både fysiska och psykiska påfrestringar. Bättre självkänsla och kreativitet är delar av förbättringen.

Så värna gärna om fin utemiljö för barn i alla åldrar. Sådana finns tack och lov på många platser i Luthagen. Att bara krypa ihop över en läsplatta är inget framgångsrecept. Ett barn behöver använda hela kroppen!

Då blir det lättare både som en bekymmerslös syrsa och en duktig plikttrogen myra!

Tips: Gå in på Youtube.com och skriv in ordet "marshmallow test" för att se hur olika barn beter sig i en frestande situation.

Åke Pålshammar



HUSLÄKARGRUPPEN



Vi är glada att kunna hälsa två nya doktorer välkomna:
Emma Bothelius och Magnus Wickström

Välkommen att lista dig hos oss!

Kom in och hämta en blankett eller
besök vår hemsida

www.huslakargruppen.se

Wallingatan 10 | 018 - 56 02 00



Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/BÖRJE TULL - BÖRJEGATAN 70

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

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

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



LOTTO
med Joker

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



Keno

För tolfte året hålls Stabbydagen den tredje söndagen i september. Arrangemanget har alltid varit enormt välbesökt, det finns ju många saker som lockar. Stabbyområdet är det närmaste fritidsområdet för stora delar av centrala och nordvästra Uppsala, och vi är många som hoppas på och verkar för att området får behålla sin karaktär i framtiden.



Stabbydagen ordnades på initiativ av föreningen Gröna Sköna Stabby, som i sin tur bildades för att på allvar bekämpa exploateringsplaner. Stabby backar har hotats av utbyggnad flera gånger, och föreningen har tillsammans med Bondkyrko hembygdsförening arbetat med opinionsbildning och fått starkt stöd. Många människor älskar detta natursköna område, den vackra prästgården, fårhagarna (tyvärr utan får numera), utsikten över riktigt uråldrig jordbruksbygd och möjligheter till långa promenader eller skidåkning. Stabby backar är också känt bland ornitologer för sin artrikedom.

Just nu finns inget akut hot mot själva området, men en del av åkrarna i blickfånget kan komma att bebyggas med tiden. Kommunen planerar att lägga en 9-håls golfbana väster om prästgården på båda sidor om Bärbyleden men måste invänta resultatet av de arkeologiska utgrävningarna. Den tilltänkta golfbanan kommer att få samsas med elljusspår, promenadstigar och skidspår, möjligheterna till aktiviteter utlovas öka.

Att vara med i Gröna Sköna Stabby kostar ingenting. Men föreningen behöver dig som vill arbeta för vårt Stabby. Också ett passivt medlemskap bidrar till att föreningen får mer tyngd i sina uttalanden. Anmäl dig genom att mejla eller ringa Kiki Rylander: kiki.rylander@gmail.com, 018-546163 eller Ove Lundgren: ove.lundgren43@gmail.com, 073-6915123.



<http://facebook.com/gronaskonastabby>

PROGRAM

Uppsalatåget kl 11-16

Upplev Stabby från tåget! Går nonstop från bland annat Mimmi Ekholms plats, Stabby prästgård, Eriksskolan och Hällbyobservatoriet. Gratis. Sponsor: JM Bygg

Stabby prästgård kl 11-16. Bondkyrko hembygdsförening arrangerar

Loppis utanför ladan

Kafé i Söderblomska huset och på gården

Sommarateljé och konstutställning.
©reativist Peder Strandh

11.30 Guidning av prästgårdsmiljön.
Helena Harnesk

11.30 Ärnakvintetten spelar

12.30 Guidning av prästgårdsmiljön.
Helena Harnesk

13.00 Ärnakvintetten spelar

13.30 Friluftsgudstjänst med musik i trädgården med Kerstin Berglund, präst.

Vid regn kan några arrangemang flyttas inomhus.

Eriksskolan kl 12-14

Stora skolan är öppen. Rektor Anette Bengtsson är på plats

Grillplatsen vid Eriksskolan kl 11-15

Rickomberga Egnahemsförening har enkelt fika till försäljning och en tänd grill för möjligheten att grilla.

Fler programpunkter kan tillkomma. Besök hemsidan hemsidan [www.stabbygarden.se/Bondkyrko hembygdsforening/program](http://www.stabbygarden.se/Bondkyrko_hembygdsforening/program), eller Facebook Gröna Sköna Stabby. En vecka före Stabbydagen ersätter vi augustis affischer med nya.

Stabbydagen är ett samarrangemang mellan föreningen Gröna Sköna Stabby i samarbete med Bondkyrko hembygdsförening och Rickomberga egnahemsförening, Helga Trefaldighets församling, Uppsala kommun (Eriksskolan), LuthagsNYTT med flera.

Varmt välkommen!

KONSERTER I STABBY PRÄSTGÅRD 23/8 och 30/8

Soirée de Jardin

KONSERTERNA

i Stabby prästgårds trädgård

Peder "pP" Strandh, piano och sång
Magnus Ottner, gitarr
Nils Eklöf, bas

Söndagarna 23 och 30 augusti, kl 19.30

Biljettpris: 190 kr (inkl. mat och dryck)

Endast förköp:*

Köp din biljett:

Karins Skafferi
& Salong La Jolie
Geijersgatan 15

Living & Roses
Mimmi Ekholms plats

Max 40
personer/
konsert-
tillfälle



Det är lätt att missa den där den ligger. Trots dess absolut centrala placering på Mimmi Ekholms plats så lever den lite i skuggan av det höga hörnhuset. Butiken har mycket att erbjuda de flesta av våra sinnen och här finner vi ett genuint intresse för det själsligas väl. Living & Roses var en av de första butikerna som slog upp portarna på Mimmi Ekholms plats 2014 och är väl värd många inspirerande besök.

I Gimo kände de flesta av invånarna till Maud Honkamäki-Lagers inredningsbutik Ett Litet Rum. I fjol stängde Gimobutiken för gott för att i slutet av september återuppstå på Mimmi Ekholms plats, nu med det nya namnet Living & Roses. Men varför överge ett lyckat koncept i hemtrakten Gimo? "Min dotter Moa hade precis slutfört sin floristutbildning med toppresultat", berättar Maud där vi sitter i det lilla personalrummet bakom butiken.

"Vi visste att vi ville satsa på något gemensamt", fyller dottern Moa Lager i, samtidigt som hon fortsätter att knappa på datorn vid ett bord en bit bort. I våras upprättade de en direktkontakt med blomsterodlare i Holland vilket var ett lyckodrag, berättar Maud samtidigt som hon hintar med huvudet mot dottern.

"Genom samarbete med ett annat företag kan vi erbjuda mycket fräschare blommor som står sig längre hos kunden och dessutom blir billigare", förklarar Moa från datorn.



Inne i butiken står ett stort bord av massivt trä mitt på golvet. Det är vitmålat och har en, minst sagt, spännande lösning på de stadgande reglarna på undersidan. Den praktfulla och lantligt rustika möbelen är en skapelse av Mauds son, Marcus, och säljs endast i denna butik. Krukor samsas med te- och kaffemuggar. Diskret och knappt märkbar, ligger doften av rökelse. Tillsammans med några tavlor som visar den upplyste Buddhas ansikte samt ett par träskulpturer föreställande Aum* känner man, att här också finns ett intresse för det österländskt meditativa.



"Vi säljer eteriska oljor och rökelse", förklarar Maud och berättar om hur hon vill att butiken ska ha något för hela människan – alltså även den själsliga sidan.

Hon betonar värdet av det familjära som hon tycker präglar butiken och Mimmi Ekholms plats. Maud fullständigt puttrar av idéer kring hur denna Mimmigemenskap ska kunna växa sig stark. "Jag har ett helt A4-papper fullpackat med upptåg och aktiviteter som skulle kunna fylla en Mimmi Ekholms dag", säger hon men hejdar sig med ens. "Men det får bli längre fram i tiden. Just nu måste jag fokusera på vår nya butiksdesign".

Inspirationshörnan kommer att bli en del av det nya Living & Roses. I hörnet, innanför det generösa skyltfönstret som vetter mot torget, ska man kunna se exempel på ett rum (lite som på Ikea, reds anm). Med detta och ett exklusivt utbud av god kvalitet i butiken vill Maud och Moa etablera sig på allvar i Uppsalabornas medvetande.

"Vi vill erbjuda något annat än det som finns hos de stora kedjorna. Något unikt och lite extra - inte minst kundbemötandet", säger Maud samtidigt som hon återkommer till Living and Roses "andra ben", blommorna.

"Moa tillgodoser alltid kundernas olika behov med inspirerad kreativitet, vare sig det gäller en bröllopsbukett, ett blomsterarrangemang till en begravning eller en gå-bort-bukett".

Den till ytan relativt lilla butiken ligger lite i skuggan, men har ett stort utbud och borde lysa upp omgivningen med sin närvaro. För här finns två kvinnor, mor och dotter, som med värme gör allt de kan för att tillgodose kundernas behov och samtidigt vill bidra till att Mimmi Ekholms plats blir ett levande torg. En plats för möten, att längta till och känna sig hemma på.



*Aum, den heligaste av alla stavelser inom hinduismen. Aum symboliserar den hinduiska världssjälens och hela universums. Enligt en uppfattning uppkom hela kosmos av den resonans som följde på att "aum" uttalades.

Text och foto Peder Strandh

MIMMI EKHOLMS PLATS, LUTHAGENS NYA STADSDELSCENTRUM - MED ELLER UTAN SJÄL?

Butiker och ca 1 100 bostadsrätter och hyresrätter samsas nu om utrymmet runt torget vid Hällbygatan. Uppsalahem, HSB och JM är hack i häl. ICA, apotek, kaféer, bar och restaurang är bara några av entreprenörerna som nappat på NCM:s Developments uthyrning. Sammanlagt kommer snart 4000 bostäder vara resta runt Börje Tull. Men vem var Mimmi? Och lever hennes arv vidare?

Mimmi Ekholm började sin karriär som sekreterare på Uppsala Cementgjuteri och slutade som verkställande direktör för densamma. Under hennes ledning blev Cementgjuteriet ett av de största i Sverige. Ett unikt inslag av kvinnokraft i en av hävd manlig bransch. Men var finns kvar av hennes spår idag, förutom ett, för många, anonymt kvinnonamn?

Namn som Ängsliljan på det kvarter som närmast ansluter till torget berättar föga om Cementgjuteriets dagar. Anknytningen till de brun-grå-vita fasaderna lämnar betraktaren frågande. Ska det associera till tidigare cement-färg? I så fall har det funnits cementgjuterier över hela stan...

Nåväl. Bostäder i Luthagen och Uppsala är i skriande behov. Många ungdomar flyttar in längs Hällbygatan, många unga familjer skattar sig lyckade över att komma nära service och kultur.

Vad Mimmi Ekholm drömde om vet vi föga. En sak kan man konstatera: hon var en kvinna som åstadkom något nytt. Liksom de nyetablerade entreprenörerna i området.

Kanske hade hon haft invändningar mot den allmänna förtätningen. Att stadsdelens friluftsområde tveksamt kommer räcka till som rekreationsområden till de nyinflyttade. Att bilträngseln ökat betänkligt, något som kanske inte helt enkelt blir löst med en pendelstation?

Om vi sneglar snett över gatan, mot det över hundra år gamla industriområdet nästgårds har vi Librobäck. Många frågor väcks då delar ännu är oexploaterade. Vilken anknytning finns till detta område? Här finns en dold potential som kanske inte helt ska bestämmas av etablerade byggnadspampar.

Det blir mycket att fundera över när stadsplanerare och gemene man betänker nya byggnadsförslag. Historia skrivs snabbt i handling och med de bästa intentioner. Men får våra själar, vår historia, vara med i dessa skrivbordsplaner?

Cecilia Zaluba, foto & text

NCM = partner som sköter etablering och förnyelse av kommersiella fastigheter och affärskoncept.

JM = Nordens ledande projektutvecklare av bostäder och bostadsområden.



Uppsala har anor som cykelstad

- Det fanns flera cykelfabriker i Uppsala, t.ex. Nymans verkstäder och cykelfabriken Fram.
- Uppsala är platt och inte så stort, utan särskild ansträngning kan en frisk person cykla mellan hemmet, jobbet, vännerna.
- De trånga gatorna i centrum är ogynnsamma för bilister och busstrafik, så det snabbaste fordonet är cykeln.
- Många är unga och har inte råd med bil.

Så i Uppsala cyklar man, och **allra störst andel cyklister har Luthagen**. Något som bör få oss Luthagsbor att känna oss spänstiga och miljömedvetna. Vi skulle kunna bli mycket fler. Tyvärr finns en hel del människor som inte vågar cykla, de är helt enkelt rädda för andra cyklister, för bilister, för att inte hitta, för att ramla, för att cykeln ska bli stulen. De går därför miste om den stora friheten cykeln skänker, att snabbt, tyst och gratis ta sig från start till mål, slippa parkeringsbekymmer och koldioxidutsläpp.

Cykla är härligt!

En kvinna utan cykel är som en fisk utan vatten. Jag fortsätter cykla så länge jag kan. Det finns så många underbara cykelbanor där nu den uppländska vallörten och åkerse-napen står manshög och inget hindrar min framfart. För att inte tala om alla vackra småvägar runt om staden!! På längre sträckor åker jag buss, tåg eller använder en bil-poolsbil.

Gatuutrymmet har blivit för litet

Tyvärr lider också Uppsala av sviterna av det ensidiga fokuset på bilen under 1950- och 60-talet. Bilen hade status och skulle få all tänkbar framkomlighet på alla andras bekostnad. Nu har nästan alla förstått att man inte kan lösa en stor kommuns transportbehov med privatbilar.

Vad gör man då om gatuutrymmet inte räcker? En kreativ lösning testar kommunen på delar av Östra Ågatan och Dragarbrunnsgatan: **gåfartsgator**. Alla trafikslag delar utrymmet och kryssar nervöst och i snigelfart bland blomkrukor, kafébord, varubilar och cykelställ. Inga olyckor händer förvisso, men där cyklar jag bara i nöd-fall. Jag hoppas Luthagen slipper gåfartsgator. Det finns bättre lösningar.

Högtflygande mål och några steg på vägen

Stadsbyggnadsförvaltningen har kaxigt satt som mål att Uppsala 2018 är Sveriges bästa cykelstad, hur man nu tänker mäta det. Cykelfrämjandets samlade bedömning (Velometer) av 34 kommuner år 2014 gav oss plats sju, Lund blev god etta. Oavsett vinstchansen applåderar vi kommunens ambition. Kanske kan Uppsala bli som på 1950-talet när en majoritet cyklade till arbetet och skolan.

För att bli bästa cykelstad måste cyklister och fotgängare återfå sitt berättigade utrymme. Successivt ska man inrätta ordentligt markerade cykelbanor där cyklister kan känna sig trygga och fotgängarna ska slippa utsättas för "cyklande huliganer" på trottoarerna. För att vara tydlig:

Man tar från bilarnas gatu- och parkeringsutrymmen. Vinsten är ökat utrymme. När en bil byts mot en cykel skapas utrymme motsvarande fem cyklar. Parkeringseländet i Luthagen skulle lätta. Många bilägare känner sig hotade, men ingen **tvingar** dem att göra av med bilen.

I höst startar förhoppningsvis **ombyggnaden av Sysslomansgatan**. Inom vårt område planeras en **snabbcykelväg från Kyrkogårdsgatan/S:t Johannesgatan till Flogsta centrum**, en förstärkning av den nuvarande trevliga vägen i en grön vindskyddad korridor som bara korsar en och annan gata. Varför inte dra den vidare till Stenhagen?

Något måste göras!

På mina färder genom Luthagen har jag noterat ett antal särskilt riskabla ställen som Kommunen måste ta itu med om vi ska tro på målsättningen. Här ett axplock:

- Rondellen Börjegatan-Ringgatan-Kyrkogårdsgatan. Om cykelbanor fanns på båda sidor om Börjegatan norr om Ringgatan skulle vi slippa farligt korsande av trafikerade gator. Särskilt angeläget nu när Cementgjuteriets tomt fylles med bostäder!
- Korsningen Skolgatan-Sysslomansgatan och överfarten vid S:t Larsgatan. Det var visserligen ännu sämre när det var ljussignal i korsningen, men det är ingen ursäkt.
- Den S-formade gång- och cykeltunneln där Dalgatan dyker under järnvägen mot Seminariegatan. Hur kan man göra en tunnel där det knappt finns någon sikt?
- Området framför Ekonomikums huvudingång. Alldeles för litet utrymme för de mängder av cyklar och fotgängare som ska förbi, in och ut i Ekonomikum och över genomfartsgatan Kyrkogårdsgatan.
- Korsningen Luthagsleden-Sibyllegatan (Rackarbergsgatan). Svåra olyckor har hänt där, och kommer att fortsätta hända tills man tvingar bilisterna att hålla låg fart.

I nästa nummer av LuthagsNYTT ska vi utveckla idéer för att göra snabbcykelleder värda namnet!

Text och foto Maria Wold-Troell





Utflyktsmålet bara
10 min från Uppsala!



Väg 272 mot Gysinge. Buss 844 mot
Östervåla, hpl Vallhov. 073-443 93 40

Ullfiltar, konsthantverk,
lammskinn, utställningar
kläder, mathantverk mm

* Kafé med hembakat kaffe-
bröd i en hemtrevlig miljö.

* Galleri Wallhofs säteri

ÖPPET to - fr 12 - 17
lö - sö 11 - 15

VÄLKOMMEN!

Kerstin Landström
www.linneskammare.se

**LINNÉS
KAMMARE**

KONSTHANTVERK
INREDNING · KAFÉ

**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



Tvåhjulsmästarna

tvahjulsmastarna.se



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

Uppslaget

LIVSMEDEL



Sysslomansgatan 19-21
Öppet alla dagar 7-23



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



NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 70 i Librobäck
Tel. 018-533 444
Öppet vard 8-21, lö 9-19, sö 10-19



Ringgatan 31
Öppet alla dagar 7-23
010-741 25 90



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

FACKHANDEL

Living & Roses
Florist och inredning
Mimmi Ekholms plats
Öppet: Må-Fr 10-15
Tel: 018-701 13 00



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



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

WALLINGATAN 1

TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Kungsgårdets
Vårdcentral

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



HUSLÄKARGRUPPEN
Wallingatan 10
018-56 02 00
www.huslakargruppen.se



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

Stabby prästgård

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



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



MÄKLARE

SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING
SVENSKFAST.SE/UPPSALA

Kungsängsgatan 14
Tel. 018-17 25 80

BANKER

Handelsbanken
Ringgatan 35

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



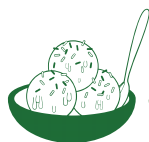
Skolgatan 6
Öppet: Må-Fr 10-15
Tel: 0771-224488

ÖVRIGT



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

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



SENIORRESTAURANGERNAS MATSEDEL

Freitag 21 aug

Panerad fiskfilé med friskusremoulad och kokt potatis
Potatisbullar med baconfräs och lingonsylt

Lördag 22 aug

Kycklinginnerfilé med ädelostsås och stekt potatis
Rökt skinka med krämig potatissallad

Söndag 23 aug

Skinkstek med äppelsås och kokt potatis
Libanesisk linsgryta med ris
Rabarber- och jordgubbskompott med mjölk

V35

Måndag 24 aug

Korv Stroganoff med ris
Lökpaj med örtdressing

Tisdag 25 aug

Kokt torsk med ägg- och persiljesås samt kokt potatis
Blodpudding och lingonsylt

Onsdag 26 aug

Köttfärslimpa med brunsås, kokt potatis och inlagd gurka
Falukorv med stuvad vitkål och kokt potatis

Torsdag 27 aug

Redd grönsakssoppa
Klassisk kötsoppa med klimp

Freitag 28 aug

Käldolmar med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Inlagd sill med gräddfil, gräslök, ägg-halva och kokt potatis

Lördag 29 aug

Ugnstekta makrillfilé med stuvad spenat och kokt potatis
Broccolimedaljong med kall örtsås och kokt potatis

Söndag 30 aug

Pepparrotskött med kokt potatis
Raggmunk stekt fläsk och lingonsylt
Bärkaka med vaniljsås

V36

Måndag 31 aug

Köttbullar med gräddsås, lingonsylt och kokt potatis
Kikärtsbullar med ris och kall currysås

Tisdag 01 sep

Stekt fläsk med löksås och kokt potatis
Broccoligratäng med ädelost och kokt potatis

Onsdag 02 sep

Sommarfalu med pepparrot och kokt potatis
Kikärtsgryta med aprikos och kokt potatis

Torsdag 03 sep

Ärtsoppa med fläsk och senap
Potatis- och purjolökssoppa
Pannkaka med sylt och grädde

Freitag 04 sep

Skepparströmming med potatis
Grekisk paj med tomat och oliver samt dressing

Lördag 05 sep

Currydoftande biffgryta med ris
Omelett med svarta oliver och röd paprika samt stekt potatis

Söndag 06 sep

Kotlettrad med timjanskryddad gräddsås och kokt potatis
Omelett med svarta oliver och röd paprika samt stekt potatis
Ananas med lättvispad grädde

V37

Måndag 07 sep

Pannbiff med stekt lök, brunsås och kokt potatis
Blodpudding och lingonsylt

Tisdag 08 sep

Fiskgratäng med vitt vin och örter samt kokt potatis
Vegetarisk lasagne med röda linser

Onsdag 09 sep

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

Torsdag 10 sep

Korvsoppa med rotsaker
Champinjonsoppa med brödkrutonger
Pannkaka med hemkokt sylt och grädde

Freitag 11 sep

Fiskpudding med skirat smör
Gräddstuvad pytt i panna med rödbetor

Lördag 12 sep

Orientalisk kyckling med kryddigt ris och kall myntasås
Broccolimedaljong med kokt potatis och gräddsås

Söndag 13 sep

Burgundisk köttgryta och ris
Kycklingpaj med rhode island dressing
Bärkompott med mjölk

V38

Måndag 14 sep

Thaigryta med kyckling och ris
Strömmingslåda med kokt potatis

Tisdag 15 sep

Makaronipudding med skirat smör och lingonsylt
Köttbullar och stuvade makaroner

Onsdag 16 sep

Fläskkorv med rotmos och rödbetor
Potatisbullar med lingonsylt

Torsdag 17 sep

Ärtsoppa med fläsk och senap
Tomatsoppa med smulad medelhavsost
Pannkaka med sylt och grädde

Freitag 18 sep

Fiskfilé med frasigt täcke, curryremoulad och potatis
Chili con carne och ris

Lördag 19 sep

Wallenbergare med lingonsylt och potatismos
Baconlåda med potatis och champinjoner

Söndag 20 sep

Portergryta med kokt potatis och svartvinbärsgelé
Kikärtsbullar med kall örtsås och potatis
Blåbärspaj med vaniljsås

V39

Måndag 21 sep

Orientalisk fiskgratäng och kokt potatis
Varmkorv med potatismos och grillgurka

Tisdag 22 sep

Leverbiff med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Nasi Goreng med dressing

Onsdag 23 sep

Fiskgratäng med örter och kokt potatis
Bakad potatis med kycklingröra

Torsdag 24 sep

Gulaschsoppa med creme fraicheklick
Morotsoppa med asiatiska smaker
Pannkaka med sylt och grädde

Freitag 25 sep

Köttfärslimpa med brunsås, kokt potatis och lingonsylt
Broccoligratäng med ädelost och kokt potatis

Lördag 26 sep

Hoki under morotstäckle med dill och kokt potatis
Blomkål med ost- och skinksås samt kokt potatis

Söndag 27 sep

Skinkstek med äppelsås och kokt potatis
Blandat grönsaksfat med kallskuret och ostsås
Blåbärspaj med vaniljsås

V40

Måndag 28 sep

Kökets val

Tisdag 29 sep

Stekt strömming och potatismos
Potatisbullar med lingonsylt

Onsdag 30 sep

Sjömansfärs med skivad potatis och smörgåsgurka
Libanesisk linsgryta med ris

Torsdag 01 okt

Ärtsoppa med fläsk och senap
Rotfruktssoppa med purjotopping och creme fraicheklick
Pannkaka med sylt och grädde

Freitag 02 okt

Bruna bönor med fläsk och kokt potatis
Bakad potatis med kycklingröra

Lördag 03 okt

Skånsk kalops med kokt potatis och inlagd gurka
Kycklingpytt med kall currysås

Söndag 04 okt

Kotlettrad med timjanskryddad gräddsås och kokt potatis
Rökt skinka med legymsallad och kokt potatis
Persikohalva med lättvispad grädde

FRU FLORA FUNDERAR

Äppel, päppel, pirum, parum, kråkan satt på tallekvist. Hon sa ett, hon sa tu, ute ska du vara nu!
Snart hörs den gamla räkneramsan på skolgården igen när man ska bestämma vem som ska stå och räkna och vara "ha'n" medan de andra springer och gömmer sig i lekar som kurra gömma, burken eller någon annan lek där det gäller att inte bli kullad eller upptäckt av "ha'n".

Denna räkneramsa finns of-
inne i klassrummen i for-
n övningsböcker i svenska, liksom
Ärtan, Pärtan, Piff, Paff och Puf

Redan nu har vi gott om äp-
len att knapra i oss, och det
gäller att passa på. De första
äpplena brukar nämligen ha
ett mycket kort bäst-föreda-
tum, liksom de tidiga päro-
nen och plommonen. Njut
av dem färska, eller tag till-
fället i akt att göra mos, sylt,
chutney eller saft av dem.
Till must och cider passar
det bäst med syrliga äpplen.

Päpplen? Finns de på rik-
tigt? Kanske. Jag är inte säker.
Pirum kan man förvisso bli
om man dricker för mycket
jäst must. Parum lär vara en
färlig art. Kråkan ses ofta sitta på
tallekvist, och hennes kraxande
absolut tolkas som en uppmaning
"ute ska du vara nu".

Den uppmaningen tar jag gärna till mig. Det är så
härligt att se och ta tillvara allt vackert och ätbart vi har
nära oss. Röda vinbär, vita vinbär, svarta vinbär, krusbär,
körsbär, björnbär, jordgubbar. Sällan känner jag mig så
rik som när jag beskådar rader av burkar och flaskor med
hemgjorda sylter, safter och inläggningar. Irrationellt men
sant. Och inga bär är så goda som våra skogshallon, inga
jordgubbar så goda som våra vilda smultron, inga blåbär
så goda som våra vanliga blåbär. Alla läckra svampar som
finns i skogen ska vi inte glömma, även om de gömmer sig
väl och inte kommer fram fastän man ropar "Fritt fram!".
Allt detta får vi njuta av gratis! Är inte det fantastiskt?

Ute ska du vara nu, för piff paff puff så är sommar-
en slut.

Nu finns det mycket att göra:

- Skörda dina grönsaker allteftersom de mognar.
- Toppa tomat- och paprikaplantorna för att stoppa till-
växten och påskynda mognaden. Ta också bort en del
av bladen som skuggar frukterna
- Gallra bärbuskarna när skörden är avslutad. Ta bort de
klenka och risiga grenarna. Vinbär får mest frukt på gre-

nar som är 3-5 år, hallon på de raka grenar som vuxit
upp i år. Alla hallonskott som burit frukt i år ska klip-
pas ner till marken för att undvika sjukdomar. Gall-
ringen av de nya hallonskotten får vänta till våren när
man ser hur de klarat vintern.

- Beskära häcken en sista gång före vintern.

- Beskära plommon-
och körsbärsträden nu
efter skörden. Men tänk
på att de inte skjuter en
massa nya skott, utan det
som är borta är borta!
Det gäller alltså att tänka
flera varv innan man
beskar, eftersom det är
svårt att rätta till efteråt.
Lönn, björk, magnolia
m.fl. kan bara beskäras
på hösten. Om man ska
beskära alls...

- Dela perennerna om
de har blivit för stora.
En del växer till i utkan-
terna och får hål i mitten.
Om du delar dem och ger
dem ny, bra, lucker jord kan
du få flera fina nya plantor.
De perenner som blommar på
hösten väntar du med tills det
vår.

- Reparera eller anlägga ny gräsmatta nu
när luftfuktigheten är hög och risken för uttorkning
inte är lika stor.

- Glöm inte att pusta ut i en skön stol ibland.





Sysslomansgatan 6

**Alltid 10% rabatt
för pensionärer och studenter**

(gäller egenvård och ej i kombination med andra rabatter)

- Stor lagertillgänglighet av receptbelagda läkemedel
- Alltid legitimerad farmaceut med mer än 20 års erfarenhet som rådgivare
- Längre öppettider

Tel. 018 15 21 06

Mobil 070 206 96 06

apoteket@apoteketlivet.se

Nya öppettider

Måndag-Fredag

08:00 - 20:00

Lördag

10:00 - 15:00

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 

Mattssons Mat:

Gastronomiskt fokus från konnässören Lars-Olof Mattsson

Sommarens vedermödor ett minne blott

Så är då sommaren avklarad. Det är en årstid som jag inte har något emot i sig, men i kulinariskt hänseende tycker jag att den lämnar en del i övrigt att önska. Det är sällan som man får avnjuta en bättre middag denna årstid.

Folk är i stället besatta av att leverera mer eller mindre kremerade köttbitar från sina utomhusgrillar. Och utomhus ska man förstås sitta. Är det varmt får man se upp med getingar, är det kallt får man frysa, och är temperaturen lagom så ser mygg och knott till att trivselsn inte blir för uttalad. Förutsett att det är uppehåll förstås, den här sommaren har väl nederbörden varit ett större problem än getingar, om man säger så. Nåväl, ibland får man foga sig efter normerna.

Denna sommar tog jag därför lite semester och åkte till Frankrike en vecka, närmare bestämt till Nice. Frankrike är ju ett välkänt matland, även om jag personligen håller Italien högre. Med det menar jag att Frankrikes toppkrogar säkert slår Italiens, men i Italien är basen mycket bättre. Jag tycker det är svårt att hitta en dålig restaurang i Italien, oavsett prisläge. I Frankrike är det... inte så svårt. Men så lär ju fransmännen en gång i tiden ha tvingats lära sig laga mat av italienarna, närmare bestämt av Katarina av Medicis kockar på 1500-talet.

Jag hade naturligtvis tänkt besöka någon stjärnkrog i Nice, men det blev faktiskt inte av. I stället blev det mycket spanande efter småkrogar med kockar som visste vad de gjorde. Det är inte helt lätt på en ort som har så mycket turister som Nice, men några guld-korn lyckades vi i alla fall



vaska fram. Fast ärligt talat njuter jag för min del en hel del av att bara dricka en kompetent genomförd café au lait och äta en krispig croissant. Avsaknaden av knott uppskattas också...

Jag övergår nu från orerande till recept. Och vad passar bättre än ett recept från Nice? Den mest välkända maträtten därifrån torde vara Salade Nicoise. Dess exakta ingredienser är föremål för en viss debatt, men jag anser att tomater, vitlök, sardeller och oliver är smaker som måste ingå. Här är ett recept med några fler ingredienser:

Ingredienser

400 g tonfisk i olja
2 st ganska hårdkokta ägg
4-6 st sardeller
svarta oliver
1 schalottenlök
10 körsbärstomater
10-12 små nykokta potatisar
Frisésallad (eller annan krispig sallad du gillar)

Dressing:

Olivolja, vitlök, salt, svartpeppar

Skölj tomaterna, halvera dem om de är lite större. Finhacka löken. Skala äggen och skär dem i halvor. Vispa ihop dressingen med en pressad vitlöksklyfta, smaka av. Blanda övriga ingredienser och ringla över dressingen, lägg upp och toppa med ägghalvorna i ett stjärnmönster.

Smaklig måltid!

Lars-Olof Mattsson



KOM IGÅNG MED TRÄNINGEN EFTER SOMMAREN!

EFCT SPORTS CENTER på Mimmi Ekholms plats erbjuder träning i nya fräscha lokaler.

Bli medlem innan den 30 september och betala **endast halva startavgiften**.

Toppa formen med en personlig tränare. Just nu får du 2 extratimmar när du köper ett paket på 12 timmar. Erbjudandet gäller tom 30/9.

Få en fri provträning genom att uppge "EFCT i LuthagsNYTT" när du kommer till oss på Mimmi Ekholms plats 16 | 018-15 17 18 | **Öppet dagligen 05-24.**

Mer info på www.efct.se





Länge leve sommaren! Men när hösten småningom kopplar sitt grepp om oss väntar vita duken med sin värme, mjuka fätöljer, en stunds verklighetsflykt. Biograferna laddar nu som mest för en härlig filmhöst och LuthagsNYTT har tittat närmare på Fyrisbiografens tre Uppsalapremiärer.

Fyrisbiografen drivs av en ideell förening sedan några år tillbaka. Föreningen är ansluten till Folkets Bio, som numera är det enda alternativet till SF.

På Fyrisbiografen visas i stort sett alla filmer som kommer från andra länder än USA, England och Sverige, men även "smal" film från dessa tre länder. Fyris har också Knattebio på helgerna, t.ex. filmer om Alfons Åberg.

Du som alltid drömt om att bli biografmaskinist eller att riva biljetter är mer än välkommen att arbeta i biografen. På hemsidan fysisbiografen.com kan du läsa mer.

LIFE IN A FISHBOWL är Islands Oscarsbidrag 2015 och handlar om tre liv som drabbar samman i Reykjavik precis innan den ekonomiska krisen. Móri är en alkoholiserad poet som tampas med sitt förflutna och desperat söker förlåtelse för det oförlåtliga. Eik är en ung förskolelärare och mamma som extraknacker som prostituerad för att hon och hennes dotter ska få ett drägligt liv. Medan hon kämpar för att överleva glider hon längre ifrån sin välbärgade familj. Sölvi är ett tidigare fotbollssproffs som klättrar på framgångsstegen i sitt företag. Men allt är inte så enkelt och varje framgång har sitt pris. Plötsligt finner han sig insnärjd i en korrumpierad värld som tvingar honom att leva dubbelliv.

JORDENS SALT är en fotografisk resa genom mänsklighetens närhistoria, sedd ur fotografen Sebastião Salgados ögon. Salgado har under 40 år rest över kontinenterna och bevittnat några av de mest avgörande händelserna i vår närhistoria; internationella konflikter, svält och utvandring. Nu inleder han ett nytt stort projekt, där han med kameran upptäcker orörda områden, vilda djur och växter, grandiosa landskap. En hyllning till vår planet och dess skönhet.

KLIPPET är en charmig fransk komedi om konsten att behålla sin värdighet när man blir av med sitt jobb. De anställda på lågprisbutiken Discount pressas hårdare och hårdare för att öka intäkterna. När de automatiska snabbkassorna börjar införas hotas flera av dem dessutom av uppsägning. Utanför lastkajen står en container där det dagligen slängs varor med kort bäst före-datum. Då föds en idé som efter några uppsluppna möten raskt utvecklas till handling och snart ringlar kön till en ny och mycket billigare matbutik...



Ja, se ungdomen

EN AMERIKANSK tidskrift om ungdomsbrottslighet har i stället för ledarartikel följande text på framstående plats:

"Vår ungdom älskar ingenting annat än lyxen och lättjan. Unga män och kvinnor uppför sig sämre än någonsin tidigare. De föraktar varje auktoritet och hyser ingen respekt för åldern. Vår tids barn har blivit tyranner över oss. De reser sig inte ens om en äldre person träder in i ett rum, de är uppkäftiga mot sina föräldrar och andra, de stör varje hyfsat samtal mellan vettiga människor, de har dåliga matseder och har blivit till sina lärares skräck."

Författaren till texten heter... Sokrates! Han dog år 399 före Kristi födelse. Han uttalade sig om sin tids ungdom på ovanstående sätt 2.365 år före vår egen tid. (AEP.)



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



Kungsgårdets vårdcentral

Välkommen till oss!

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

- Barnvårdscentral, BVC
- Distriktsläkare
- Distriktsköterska
- 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

Utflyktstipset

Sommarn 2015 går inte till historien som någon av de varmare i Sverige. Via den svenska pulsådern E4:an tog vi oss i början av juli från ett gråmulet Uppland till ett hyfsat soligt och varmt Småland.

Målet för resan var Astrid Lindgrens Värld, som vi också hade besökt några år tidigare. Den gången var dottern tre år och blev mycket förtjust, i synnerhet i Pippi Långstrump-föreställningen. Nu i april, alltså tre år senare, erfor vi: Inte det minsta mindes hon! Alltså, inte ett dugg... Varken bu eller bä... Detta kände vi oss tvungna att råda bot på och färden ner till det vackra Småland gick galant. Mycket tack vare våra högljudda allsångstunder med slagdängor från Hasse "Kvinnabuske" Andersson, filmen Frost och Georg Riedel - samt luftkonditionering.

Nu kanske du aldrig har varit på Astrid Lindgrens Värld (ALV) i Vimmerby någon gång? Sörj inte för det, den existerar ändå främst i böckerna. Men, om du ändå kommer dit och råkar vara över fem år så vågar jag påstå att du sannolikt kommer att uppskatta det ändå - och det med eller utan minderårigt "alibi-sällskap". Om jag här skulle lägga krut på att försöka beskriva hur roligt barn har det på ALV så vore det lite som att försöka breda smör på margarin, fullständigt överflödigt. Men att återge den behållning jag själv och många andra äldre besökare hade, så känner jag en viss utmaning.

I Astrids närvaro

Trots att författarinnan från gården Näs i Vimmerby har varit död i tretton år så lever hennes berättelser vidare i nära nog varenda svensk. Det går inte att växa upp i Sverige utan att dras med in i och påverkas av hennes världar. Och tur är väl det, för vad vore Sverige utan Astrids avtryck? Jag törs nästan inte tänka tanken - hujedamig. Hennes styvnackade förmåga att gå sin egen väg, att förbli sig själv trogen och att hon trots motgångar och sorger förmodade återge det oskyldiga barnets perspektiv har format vår syn på barnuppfostran mer än vi anar. Astrid Lindgren var girl power och hennes ande känns aldrig långt borta i Vimmerby. Inte heller skymts den, tack och lov, av den intensiva kommers som blommar kring hennes figurer.

Astrid Lindgrens Värld

En härlig nostalgitripp

När man kommer in genom ALV:s huvudentré möts man först av en BP-mack från 1950-talet. Där spelade man 1992 in några av scenerna till filmen "Lotta på Bråkmakargatan" och nu infinner sig den rätta stämningen. Tar man direkt till höger på Bråkmakargatan kommer man snart till "fru Bergs" och Lottas två hus - båda fullproppade med nostalgiprylar. Inne på fiket på andra sidan gatan står en jukebox likt ett monument över ett svunnet men oförglömligt decennium. Om man lyckas negligera alla illgula paraplyer med Pippi Långstrump, tröjor med Emil i Lönneberga och hans syster Ida på etc. så utgör hela gatan en enda lång nostalgiorgie som kröns med en go korvkiosk med tidstypisk fasad.

Det finns förstås många fler lekvänliga uppbyggda miljöer: Ronjas rövarborg, Mattisgården, Viila Villekulla, Karlssons tak och så vidare. Allt detta kan du studera på den utmärkta hemsidan alv.se. Du som vill gona dig flera dagar kan också bosätta dig i en stugby under tiden.

Ett stort plus är att hela parken är generöst planerad och rik på fria ytor som gräsmattor, planteringar och kullersten. Lite varstans hittar man praktiska picknickbänkar under sol-och regnskyddande tak. Därför kan ett alternativ vara att ta med sig den egna matkorgen. Om man inte vill äta gammaldags småländsk mat såsom raggmunk med fläsk eller kroppkakor i någon av parkens restauranger.

Underhållning

Här får du verkligen mycket för pengarna.. "Grease" i huvudstaden eller en äkta scengris hos Emil i Lönneberga i Astrid Lindgrens Värld... "Spelman på taket" på teater-scenen eller skickliga spelemän intill ditt kafébord för en betydligt mindre summa. Valet är ditt.

Jag säger inte vilket - eller ens att du ska välja. Men om du liksom jag råkar vara närmare eller över de femtio och kanske leker, vändas eller brottas med tanken på att besöka Astrid Lindgrens Värld (med eller utan barn) så kan du sluta fundera. Stället är väl värt ett besök, åtminstone om du någon gång har varit barn.

Peder Strandh





KALENDARIUM HÖSTEN 2015

Bondens egen Matfestival, Botaniska trädgården
Lördag 29 augusti kl 11-16 Lokalproducerat, kött, grönsaker, honung m.m.

Musik i Stabby prästgårds trädgård

Sön 23 och 30 augusti Soirée de Jardin-konserter.
Peder Strandh med vänner. Endast förköp: Karins Skaffer, Geijersg. 15 salong La Jolie, Geijersg. 15, Living & Roses, Mimmi Ekholms plats. Se annons sid 7.

Träffpunkt Ramund, Dalgatan 3

Öppet helgfria vardagar 8.30–16.00 lunchstängt 12.15–12.45.

Ärna flygfältsmuseum tisdag 8 september

Vi åker till Ärna flygfältsmuseum tillsammans med Träffpunkt Karl-Johan.

Tisdag 8 september 09.28 från busshållplatsen som heter Svartbäckens vårdcentral.

Guidad visning 10.00-12.00. Kostnad 20kr/pers. Obs! Ej handikappanpassat. Anmälan till personalen på träffpunkten senast 28 augusti

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 tom. 30/9.

018-471 28 38 Tel. m: och -t-, www.linnaeus.se

Fredens hus, Uppsala slott ingång A2

Onsdag-fredag kl 15-18, Lördag-söndag kl 12-16.

Torsdag 10 september 18.00-20.00 Paneldebatt: Konst och nationalism.- Om knäppande och förvaltande av Sverigebilder i konsten.

17 sept Föreläsningar i temat Sjukvård i skottlinjen. I samarbete med Röda Korset.

14 okt Föreläsning i temat Samtal som konfliktlösare.

Museum Gustavianum, Akademigatan 3

Visningar ges på lördagar och söndagar och ingår i entréavgiften. fram till 30 aug: Klockan 13:00 Highlights – guided tour in english. Klockan 15:00 Guldkorn på Gustavianum – guidad visning på svenska. Bland annat visas Anatomiska teatern och Augsburgska konstskåpet. Öppet 10-16. Entré 50 kr, barn under 12 år gratis.

Rabatter finns för studerande. och pensionärer.

Tel 018-471 75 71, www.gustavianum.uu.se

Upplandsmuseet, S:t Eriks torg 10

Tisdag-söndag 12-17 Fri Entré

Tel. 018-16 91 01 (reception/butiken)

www.upplandsmuseet.se

Utställningar: Shoe stories- berättelser om skor

Guld och granater- fynd från Gnistarondellen

Det ligger i tiden – hur tiden styr våra liv. Vernissage Söndag den 30 augusti, kl 14.00 Utställningen invigs av Ulf Danielsson, professor i teoretisk fysik, Uppsala universitet.

Uppsala Domkyrka, Domkyrkoplan 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

Tisdag – torsdag 12.00 - 16.00

www.uppsalakonstmuseum.se

Luthagsl^oppis

är fortfarande poppis...

Gammalt och NYTT

köps och säljs på årets Luthagsloppis i Vindhemsparken

Välkommen Sö den 6 september kl. 11-15

Deltagaravgift 80 kr (kostnad för polistillstånd) betalas på plats.
Förnamn till Cecilia eller Fia.

Cecilia Zaluha cec.zer@telia.com Tfn: 018-24 64 55	Fia Wolters fia.wolters@ub.uu.se Tfn: 0762-46 22 75
---	---



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

Salong VirvelVind

018 - 53 13 88



Vindhmsgatan 32

www.salongvirvelvind.se

Fågelrapporten läggs ned

Roger Gyllins "Fågelrapporten" har glatt och bildat våra läsare genom åren. Men nu är det slut med det. Magasinet överlägset mesta och längsta serie (med över 50 rapporter!) läggs ned.

— "Jag känner att någon gång måste allt ha sitt slut och efter drygt femtio fågelrapporter känns det naturligt att avsluta den", säger Roger Gyllin som nyss är hemkommen efter att bl.a. ha besökt det natursköna (och fågelrika) Balkan.

— "Men är det så att jag drabbas av inspiration så

skriver jag förstås gärna i LuthagsNYTT - dock inte någon ny serie som fågelrapporten".

När jag frågar honom om han fortsättningsvis kan tänka sig att vara LuthagsNYTT:s fågelexpert, möjlig för våra läsare och oss på redaktionen att ställa "bevingade" frågor till, så är svaret utan den minsta tvekan (glädjande nog) JA! Så, å LuthagsNYTT:s och våra läsaes vägnar tackar jag Roger Gyllin för en fantastisk insats och önskar honom samtidigt lycka till i framtiden!

Peder Strandh med medarbetare

Ny styrelse vald i Seminarieparkens vänner

Mats Jonsson har valts till ny ordförande. Föreningen verkar för att bevara parken för fritid och rekreation och rädda den undan bebyggelse.

Den nya styrelsen består förutom Mats Jonsson av Leif Wernberg, Karin Ericsson, Lars O Ericsson och Tina Zethraeus, och suppleanterna Jacqueline Altberg, Gunnel Lindh och Inger Sjöberg.

Den som vill göra något konkret kan skriva insändare, kontakta de folkvalda och gå med i föreningen. Följ diskussionen i Facebookgruppen Rädda Seminarieparken! Medlemskap i Seminarieparkens vänner kostar 150 kr/år och plusgirokontot är 63 07 56-5.

Sökes:

Jag söker lokal som är lämplig till keramikverkstad i en bostadsrättsförening i Luthagen och dess närhet.

Storlek ca 25-60 kvm.

Pia Ulfendahl, Tel. 0706-01 01 67

pia.ulfendahl@telia.com www.formauppsala.se

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

Lars-Olof Mattsson

Cecilia Zaluha

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

Tis 29 september - Ute i butik 9 oktober

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

Vi stödjer



BARNCANCER
FONDEN



Fyra rum och hopp

Ett hus är inget hem utan människorna som bor där. Som lever där.
Men mitt i allt det som är livet kan det otänkbara hända.
Att ett barn får cancer.

Därför skänker vi just nu 100 kronor för varje genomförd värdering*
till Barncancerfonden. Kontakta oss för att boka din värdering redan
idag eller läs mer på svenskfast.se/rumforlivet.

För en lite ljusare framtid.

* Gäller för alla värderingar som genomförs under perioden 24/8 – 4/10 2015. Erbjudandet gäller både kostnadsfria värderingar och skriftliga värderingsintyg.
Lokala avvikelser kan förekomma då varje mäklare själv beslutar om deltagande i kampanjen.