

Luthags NYTT

*SkiVBolag
Häpna*

MÖT: Klas Augustsson

HELENA HARNESKS *guide till:*
Gunnar Leche
Vi går i stadsarkitektens spår

Mattsons Mat
Smakar på den offentliga sektorn

Fru Flora



InLedare

Peter Strandh

Våren är våran!

Arets första bi på Norrlandsgatan – notera! Liksom de första rödmyrorna vid Stabby prästgård – noteras också. Och så nu; årets andra nummer av LuthagsNYTT – notera med dubbla understrykningar!

Det känns så gott när kroppen börjar spritta av värkänslor. Känslor begränsas ju inte av någon art, ålder, könstillhörighet eller härkomst. Alla har dem, var för sig men också gemensamt.

Neuropsykolog Åke Pålshammar tittar bl.a. närmare på den typ av känslor som kan väckas hos vissa vid ett besök på shoppingmeckat GeKås i Ullared... Ja, känn på den - Sicken öppning!

Med våren i antågande följer en och annan risk för krämpor, hur förbereder man sig? Läkarna Brinckborn & Stiernström tar ett samlat grepp om ämnet. Och vad har Napoleon Bonaparte och Vindhemsgratan för gemensam nämnare? Knappast någon, tänker du säkert. Men av den tidigare antikvarien vid Upplandsmuseet och numera stadsguiden och författaren Helena Harnesk blir du snart varse om annat. Läs del ett av LuthagsNYTT:s nya serie om hus signerade stadsarkitekt Gunnar Leche (sid. 6).

Maria Wold-Troell har tillfälligt ställt undan sin serie ”cykeln i fokus” (ja, hon har parkerat den schysst) för att i stället hälsa på ett gäng entusiastiska vattengymnaster och deras mångåriga ledare, Bengt Merkel, på Fyrishov.

För dig som fortfarande sitter och funderar över Napoleon och Vindhemsgratan... Släpp det nu och snedda med Cecilia Wernhoff-Zaluha över gatan till Vindhemskyrkan. Där träffar vi diakonissan Ulla Ericsson (bild t.h.) som snart går i pension efter 42 års tjänstgöring.

Få saker gör oss så glada som när vi får återkoppling från dig som läsare. Det kan vara både ris och ros, och så länge som man håller en hövlig ton och är saklig i sitt resonemang så släpper vi i genom nästan allt. På sidan 13 har vi valt att publicera två läsarbrev, repliker på reportaget om Gjuteriparken i LuthagsNYTT # 1. Gör som en allt större skara läsare, hör av dig med synpunkter och idéer till oss. Vi värdesätter det mycket och LuthagsNYTT finns till för just dig. Via post, e-post, sms eller telefonledes – nästan allt funkar förutom morse och röksignaler. Vi hör!

Kan man verkligen göra musik av vad som helst - och i så fall - är vad som helst att betrakta som musik? Står du liksom jag lite frågande inför dessa funderingar så kanske Klas Augustsson kan hjälpa oss bringa. Från Luthagen driver han skivbolaget Häpna.

Fru Flora vördar daggmascens i detta nummer och tar oss med till myllans förlo-

Innehåll

Hjärnor har olika smak.....	4
Vårens lidanden och bot.....	5
Leches läckra hus.....	6
Zoon jubilerar.....	8
Omåttligt populär vattengympa.....	10
Uppslaget.....	12
Seniormatsedeln.....	13
Diakoni i Vindhem.....	14
Häpna!.....	16
Nelins genom tiderna.....	17
Fru Flora.....	18
Mattssons mat.....	20
Det ligger i tiden.....	22

vade värld i *Kalla den Änglamarken*, sid. 18. Ryan Bussell och Christer Engqvist tar över Luthagens ”stand up-fana” efter Eskil Selander. Den nya klubben heter Crossfire Comedy Club (CCC) och håller till på restaurang Arom, liksom föregångaren ”Bara Stand Up”.

Sidan 21:s bild: Fyrisån inbäddad i grönska - se, vila och njut med solbadarna. Eller bläddra genast vidare till Lars-Olof Mattssons matkrönika där han har tagit span på den offentliga sektorns gastronomi. Sin vana trogen delar han med sig av ett, enligt finlandssvenska skolbarn, läckert recept på sallad. Det om detta. Nu återstår för mig att önska dig trevlig läsning!

*Redaktör'n
Peder Strandh*



Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER

- ICA Luthagens Livs
- ICA Nära i Stabby
- Konsum Ringgatan
- Nelins (Börjetull)
- Sättrabagarn (Mimmi Ekholms plats)

ÖVRIGA

- Karins Skafferi
- Leffes Cykel
- Stadsbiblioteket
- Stadsmissionen
- Stabby Prästgård
- Familjeläkarna



**Besök oss på
luthagsnytt.se!**

**Och på sociala
media!**

Harold Frank



Tillsammans med någrapolare (Remmen och Costello) hade jag anmält mig till årets försränning. UTN nekade oss att delta. Jag gick till uppsala teknolog- och naturvetarkår för att med ord och gester övertyga dem om det vansinniga att refusera oss. "Ni är inte välkomna med ert bidrag", sa de bara. När jag vägrade att lämna deras kansli tog de till de till det lägsta av knep; frigolitgnissel och kalla våtdräkter.

Alltså, hur kan man inte tänka på vår idén om ekipage Regeringskansliet? Otroligt!

- Tänk er, inledde jag övertygande. Tänk er Rosenbad i form av en performanceföreställning där jag, Remmen och Costello agerade rosor... enbart "iklädda" kroppsmålning! Här gjorde jag en rejäl paus för att uppnå maximalt övertygande effekt. Efter en stund insåg jag att de ännu inte var med på noterna.

- Och sedan puttar Remmen i Costello och jag hoppar i efter dem... va! sicket plask! Ett regeringsavhopp, eller kanske snarare ett rosenbad!!



Paddlarna sved och deras frigolitgnissel fick mig att slå till reträtt. För alla godkända rännare inleds också årets upplaga av försränning klockan 10.00.

Andra håll-koll-på-tider för valborg, se vårt kalendarium "Det ligger i tiden..." på sidan 22.

/Harold wfrankh



UPPSALA VALBORG



Neuropsykolog Ake Pålshammar

Några av oss älskar vilda resor, andra lugn och ro. Temperament och personlighet syns tidigt. Vissa dras till nyheter, andra avvaktar. Med åren och tilltagande erfarenheter förändras alla människor - mer eller mindre. Många noterar att man på gången, hållningen, pratet, tänket m. m. känner igen sina skol- och studiekamrater vid återsamlingar decennier efter sista träffen.

Hjärnan förändras visserligen med åren, men en personlighetskärna brukar finnas kvar.

Har man älskat äventyr och är utåtvänd och jasägare, vill det till en del innan man blir sin motsats. Vi väljer ju nischer och därmed rutiner, kontakter och erfarenheter med utgångspunkt från våra (till stor del) genetiskt givna personlighetsdrag. Och som därmed förstärker dessa.

Några finner ro och tillfredsställelse i ett rikt engagemang med planering och deltagande i allsköns fartfyllda aktiviteter. Andra finner ron i mer konventionell vila, ett lugnare och still-

sammare tempo och trygghetsskapande aktiviteter. Vem vill bussas till Ullared (typ!) och shoppa loss tillsammans med tusentals andra, och vem vill rutinmässigt gå till kvarterets utbud, och känna förnöjsamhet med det?

När vi gör sådant som matchar vår personliga läggning aktiveras och strilduschas hjärnan med njutnings- och "myspys-hormonerna" dopamin och oxytocin. Ett välbefinnande infinner sig och vi trivs. Är det bara frid och fröjd? Nja, en invändning kan vara att vi av och till behöver bryta ett alltför rutinmässigt mönster och anstränga oss. Det förbättrar nervcellernas spänst och kopplingarna (synapserna) dem emellan - något som bland annat kan göra hjärnan mer motståndskraftig mot stress och demens. Ungefär som en vadmuskel, som tål större påfrestning om den tränas.

Rent allmänt gäller att ju tidigare man börjar träna hjärnan, desto bättre. Men det är aldrig för sent. Att ge sig själv en "kognitiv reserv" tycks vara en av flera faktorer som tycks kunna fördröja och eventuellt förhindra viss demensutveckling. Läsa böcker och lösa korsord parat med angenämt mänskligt umgänge, troligtvis även djuriskt sådant, och fysisk aktivitet är mumma för hjärnan. Alltför mycket avkoppling och alltför lite sömn får ses som hot mot hjärnan. Och hälsan.

Om det har gått på tok för hjärnan - är det kört då? Nja igen, hjärnan kan i viss mån reparera sig själv genom att potenta nervceller nybildas och nya uppkopplingar och förbindelser skapas. Ibland fungerar det bra, ibland inte så bra: Personer som har drabbats av hjärntumörer eller traumatiska hjärnskador (t.ex. ramlat av cykeln och

Vem vill bussas till Ullared?

slagit det hjälmlösa huvudet i hård asfalt) kan få en mer eller mindre förändrad personlighet.

Man bör dock inte jämställa Ullared (typ!) med ett trauma mot skallen, även om det finns personer som tycker det.

Nya och annorlunda upplevelser/besök kan givetvis vara avtändande: "aldrig mer!" eller ge en upprymd känsla: "så härligt!"

Den försiktigt lagde och stimuluskänslige personens hjärna genererar gissningsvis en hel del stress och obehag både inför och vid själva besöket på Ullared (typ). Nervceller eller synapsen förstärks knappast i ett sådant fall, snarare tvärtom.

MEN, samtidigt vilar möjligheten i förändringen och utmaningen - en dold chans. Så kan upplevelsen om man vågar språnget bli en helt annan; en rolig episod vid besöket aktiverar/boostar hjärnan med nya knoppningar i cellnätverket som följd. Dessutom ger det ett minne att berätta om och om igen, vilket ytterligare stärker hjärnan.

Den stimulussugne individen kan också med vinst byta stora äventyr mot lokalnära, mindre, eftersom kontraster tränar uppmärksamhetsrelaterade områden i hjärnan. Så sker även om man är något till åren kommen! En ny inställning, som går lite på tvären mot ens personliga läggning, kan måhända vara värd att testas vid tillfälle? Och att mentalt försöka göra det ovanliga lite mer attraktivt, hägrande. Och få hjärnans vindlingar att stärkas på köpet av att rutinen/slentrianen bryts.

"Bortom all isviddens kyla, hägrar ett vitt Samarkand. Där doftar det liljekonvaljer och småländska isterband."

(Lennart Hellsing, Matbok, 1998)

ZOOON
INREDNINGAR™

LAGERRENSNING!

Fredag 20 maj 14-18 | Lördag 21 maj 11-15

Kom och fynda när vi ska göra plats för nyheter i butiken. Passa också på att njuta när vi bjuder på fika under äppelblommen i vår trädgård. Välkommen!

Ordinarie öppettider: tisdagar 15-20

Hildur Ottelinsgatan 9

Tel: 018-24 04 73 | Mob: 0709-74 36 47 | www.zooninredningar.se



Fråga: DOKTORN



Vi är glada att kunna hälsa våra nya husdoktorer, Stiernström och Brinkeborn, välkomna till LuthagsNYTT:s Fråga Doktor-spalt. Här följer några frågor med svar som kommit till oss på redaktionen.

Hur vet jag om vårsnuvan är en allergi?

Om det kliar i ögon och näsa, men du inte har feber och inte har någon som är uppenbart förkyld i din närhet och om du vill nysa i ett. Då kan man misstänka att du redan reagerar på pollen från hassel. Därefter blir det dags för björkpollen. Har det givit sig till midsommar slipper du allergi mot gräspollen, timotej och på sensommaren gråbo.

Du kan pröva allergidämpande medicin som numera går att köpa receptfritt på apoteket. Det gäller såväl tabletter som näsdroppar och ögondroppar. Men receptfritt är väl för svagt tänker du kanske? Nej, bara väl beprövad och välfungerande medicin. De facto samma som din doktor skriver ut. Numera skrivs allergimedicin mot säsongsalergi ut, utan berättigande till rabatt (Det vill säga landsningsskatten står ej för del av kostnaden).

Ytterligare vårkrämpor är ju den kända "värtrötheten" eller värdeppigheten.

Trösten med denna åkomma är ju att det vänder med årtiden även om det är väl så tungt när det pågår. Ibland kan man behöva medicin mot detta och då är husläkaren rätt instans. Det som vanligtvis erbjuds är en lättare medicin mot depression men hör och häpna! Forskning har visat att regelbunden motion fungerar lika bra som medicinen!

Huggormsbett – hur allvarligt är det egentligen?

Redan nu bör du se upp för huggormar om du är ute på vårpicknick. Solen som värmer mot stenrösen kan locka fram ormar.

Ett huggormsbett ska man söka för. Det kan bli svåra symtom om detsitter illa till. Man fåren uttaladsvullnad och blårdmissfärgningisvullnaden, dettaberorpåenkärlskada. Ormen brukar varna med ett lättare, inte så djupt varningsbett först. Men ganska omedelbart efteråt tar den i med ett skarpare bett. Huggorm räknas till *riktigt giftiga ormar*.

Skall man nu vaccinera sig mot TBE eller inte?

Även fästingsäsongen närmar sig.

TBE står för "Tick Borne Encephalitis", det vill säga fästingburen hjärninflammation. Det är ett virus som fästingar bär på rikligare i vissa områden. Mer i Roslagen. Tidigare hette åkomman Russian Spring/ Summer / Encephalitis (förkortat RSSE), vilket syftade på att viruset ursprungligen kom från Ryssland till Roslagen. TBE har även benämnts "Kumlingsjukan", efter en av Ålands stora öar.

TBE kan drabba alla åldrar och vaccinet, som rekommenderas från ett års ålder, skyddar från denna åkomma. Om man drabbas av sjukdomen som barn kan den gå obemärkt förbi med livslång immunitet som följd, men man riskerar även att bli riktigt sjuk. Som komplikation kan nämnas förlamningstillstånd som kräver intensivvård. Om man drabbas som vuxen är det större risk att man blir riktigt dålig.

Om du gillar friluftsliv och bor i Roslagen, Mälardalen, Västergötland eller Östergötland rekommenderar jag att du ser om ditt vaccinationsskydd för denna sjukdom enligt Smittskyddsenshetens översyn av risk samt rekommendationer.

Vaccinet skyddar däremot inte mot Borrelia som ju är en bakteriell sjukdom som sprids av fästingar. Vaccin mot borrelia håller man däremot på att ta fram.

Vad gäller våren är dock huvudbudskapet:

Var ute minst 30 minuter varje dag. Om du inte redan har en - se till att skapa dig en promenadvana! Att "bara vara stilla" ute i ljuset har sina nyttoeffekter det med, så se till att njuta av ljuset!

*Doktorerna Brinkeborn & Stiernström,
Husläkargruppen*

Monica's Hudvård
20% studentrabatt
Gäller mellan 8 april och 15 maj

Ansiktsbehandlingar
Microdermabrasion

Plockning av ögonbryn, ögonfrans och -brynfärgning
Vaxning av ben och ansikte, bikinilinj
Öronhåltagning,
Allergisäkrade produkter m.m.

www.monicashudvard.com

Ringgatan 35 | 018-50 12 35

Öppettider:
Vardagar 10-18 (onsdagar stängt)
Lördagar efter överenskommande
Söndagar stängt

Leches läckra hus, del 1



Helena Harnesk

Gunnar Leche föddes 1891 i Stockholm och kom, efter studier vid bl.a. KTH och Kungliga Konsthögskolan, 1920 till Uppsala där han fick tjänst som stadsarkitekt, vilket han hade fram till sin död 1954.

Han ritade bl.a. stadsdelarna Tunabackar och Salabacke men även många fastigheter i andra delar av staden - inte minst i Luthagen. Och det är här vår vandring tar sin början.

Vid korsningen av Tegnér- och Vindhems-gatan strilar en yrvaken marssols ljus ner mellan de färgglada husfasaderna. Jag har bestämt träff med Helena Harnesk som tidigare arbetade som antikvarie vid Upplandsmuseet. Sedan hon pensionerade sig är hon en flitigt anlitad stadsvandringsguide och författare med gedigen kunskap om, inte minst, tidigare stadsarkitekten Gunnar Leches arkitektoniska arv.

Fem hus

– På 1920-talet började man bebygga det område som man skämtsamt kallade för ”Mellangärdet”, mellan Geijersgatan och Ringgatan, inleder Helena där vi står i gatukorsningen

med blickarna fästa mot ett hus med beige puts och ett med rosa dito på vardera sida om Vindhems-gatan.

En av stadens mer framsynta byggmästare hade vid den tiden börjat köpa upp tomter i området och nu skulle de bebyggas med ett antal fastigheter i vilka det skulle finnas lägenheter till försäljning.

– Då kallades det för föreningshus. Dessa är föregångarna till det vi idag kallar för bostadsrättsföreningar.

Trevåningshusen i dessa kvarter byggdes mellan 1924 och 1927 och planerades med större lägenheter där tre rum och kök var vanligast. Men även fem till sju(!) rum förekom och de tänkta köparna var främst lärare och andra akademiker. Samtidigt som dessa fastigheter byggdes uppförde man i Fålhagen nära Östra station liknande hus, men med betydligt mindre lägenheter. Två rum och kök var det vanligast förekommande storleken på dessa.

Klassiskt från Antiken

När man står på Tegnér-gatan, mellan Vindhems-gatan och Wallingatan, har man tre sammanbyggda hus framför sig. Fasaden närmast Vindhems-gatan är rosa, sedan gult sandfärgad i mitten och närmast Wallingatan vit.

På illustrationen här intill (1) ser man huskrop-



Ovan: Vindhems-gatan 18. Pyloner. Idén kommer från de monumentala entyréerna till egyptiska tempel.



pen från korsningen Wallingatan (foto från tidigt 1930-tal). Alla husen har det gemensamt att de är mörkare spritputsade på den nedre tredjedelen (bottenvåningen). Ovanför har man bestrukt teglet med ett ljusare, tunnare färglager för att låta strukturen av det underliggande teglet förnimmas.

– Det gjorde man helt enkelt för att det inte ska se för kompakt ut, förklarar Helena, och det var typiskt för 1920-talets arkitektur. Det är som synes tydligt att Gunnar Leche inspirerades av antikens och renässansens ideal och formspråk.

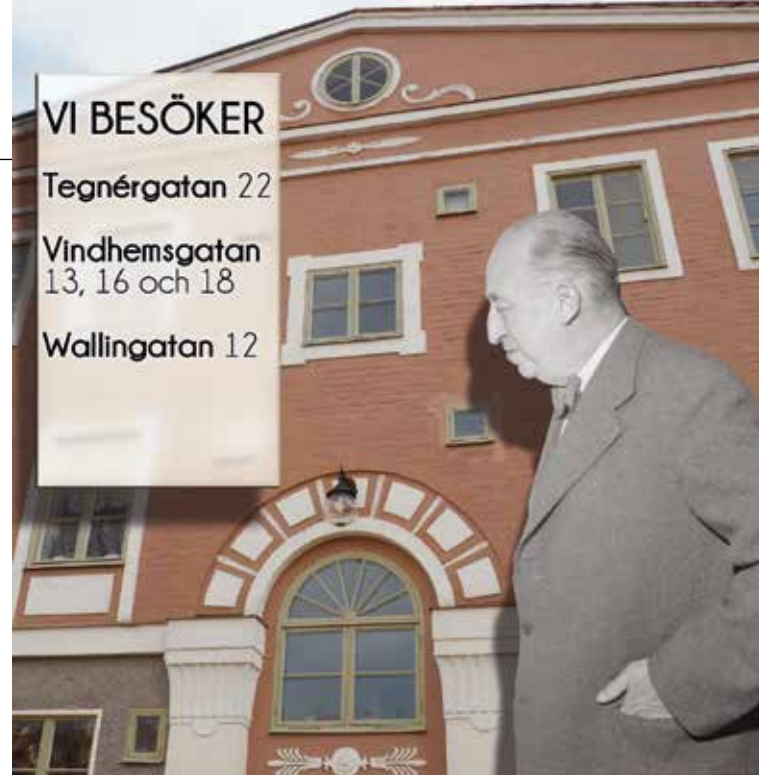
Napoleon på Vindhemsgatan

Fastigheten som har nummer 18 på Vindhemsgatan är illa medfaren av tidens tand. De ursprungliga utsmyckningarna av facklor har lossnat från fasaden och sprickor är blottade lite varstans.

– Det ser ändå ut som att de håller på och ska restaurera det, säger Helena efter att först ha överraskats av dess slitna utseende. Låt oss hoppas det.

På 1920-talet sneglade man också mot idealen i Napoleons Frankrike. Där var bl.a. det antika egyptiska uttrycket högtintressant. Framför entrén till Vindhemsgatan 18 pekar Helena Harnesk på de uppåt avsmalnande partierna (se bild) mellan våningarnas fönster. – De utskjutande partierna mellan fönstren ska föra tankarna till kolonnader på ett tempel.

Fortsättning följer i nästa nummer...



Gunnar Leche

Detaljerna på bild nedan:

A: Tandsnitt

B: Meander

C: Lunettfönster

D: List

Bilden är från 1930-talet när huset var nybyggt.



10 år på Hildur Ottelinsgatan

Åsa Olsens företag Zoon Inredningar har nu hunnit bli 15 år. Det tänker hon uppmärksamma litet extra i maj*. Då ger hon alla sina kunder förmånliga erbjudanden och bjuder på fika i trädgården. LuthagsNYTT: s nyfikenhet är väckt, så vi besöker Åsa i butiken på Hildur Ottelinsgatan 9.

Vad är viktigt för dig i egenskap av inredare?

-Att det personliga engagemanget alltid ska vara på kundens villkor. Därför lägger jag stor vikt vid att skapa den rätta personkemin.

Hur lyckas du med det?

-Jag har lång erfarenhet av branschen och har inrett både slott och kojor. Jag arbetar alltid i symbios med duktiga sömmerskor, tapetserare och snickare.

Nämnd tio nyckelord för ditt yrkesutövande!

-Jag brinner för färg och form.
Åtta ord till: dekoration, belysning, möblering, växter, möbeltillverkning, kök, badrum och ombyggnader.

* se även annons på sid 4.



Vi slår vakt om det lokala

LuthagsNYTT startades som ett idrottsblad för Tiunda IF i mitten av 2 000-talet. Lite drygt tio år senare har en hel del förändrats, men vi är noggranna med att aldrig glömma vårt ursprung. Sedan starten vilar hela vår existens på det stöd vi tar in i form av annonsintäkter från lokala och annorstädes etablerade näringsidkare, myndigheter m.m.

I LuthagsNYTT väljer vi i vår tur att återinvestera i närmiljön, i de som bor och verkar i den. För oss är det självklart att först och främst söka stoff till artiklar, reportage och intervjuer i vår stadsdel. Sedan är ju Luthagen en liten del i en mycket större sammanhang, vilket vi naturligtvis också vill speglas i magasinet. Våra skribenter och andra medarbetare har ett starkt engagemang för vårt nordvästra hörn av Uppsala. Mot bakgrund av den, i mitt tycke, oproportionerligt stora investeringsivern som nu riktas mot de östra stadsdelarna (läs Gränbystaden) så känns det än mer angeläget att bibehålla engagemanget här. När materialet till ett nummer av LuthagsNYTT är färdigmonterat och trycks, sker detta också i vår närhet. I Ekeby bruk finns Josef och hans tryckeri Ehof Grafiska.

Samarbetet med Ehof Grafiska löper, med ett LuthagsNYTT-perspektiv, långt tillbaka i tiden. De kan LuthagsNYTT innan och utan. Josef är lyhörd, noggrann och har en yrkes stolthet som är svåröverträffad. Konkurrenten är stenhård inom tryckeribranschen och säkert skulle vi kunna trycka LuthagsNYTT i Baltikum eller Kina till ett lägre pris. Men ett sådant val vore att välja bort det lokala. Det vore kontraproduktivt eftersom vår ambition är att Luthagen och stans nordvästra delar ska fortsätta att leva, med allt det innebär av serviceinrättningar o.s.v. När man tar sitt ex. av LuthagsNYTT stödjer man det lokala. Den annonsör som annonserar i LuthagsNYTT stödjer det lokala. Den starka positiva respons vi får från läsarna visar att den lokala känslan uppskattas.

*Redaktör'n
Peder Strandh*

Salong La Jolie

Dam-, herr- och barnfrisör



Mitt i Luthagen!

Geijersgatan 15 — Tel: 018-51 02 51

20 år i Luthagen!

39,90:-
/Kg

Köttfärs 20% fetthalt
Ursprung Irland

**Öppet alla
dagar 7-23**

ICA
Stabby

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

Delidisken: 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

Omåttligt populär vattengymnastik

Maria Wold-Troell

I fjorton år har Bengt Merkel lett vattengymnastik i Fyrishovs varma träningsbassäng. Nu tänker han och hans fru Birgitta, som skött administrationen, dra sig tillbaka. Varje termin har han, Inger Berg, Kerstin Winberg, Inger Eriksson och Christina Hoffstedt instruerat vid åtta pass à 50 minuter.

Samarbetet har fungerat problemfritt försäkrar han, och betonar att alla är lika viktiga. Försvinner en så säcker verksamheten ihop.

En solig skärtorsdag besöker jag Fyrishov för att fotografera vattengymnasterna. Hallen är varm, och i god tid har deltagarna gått ner i den grunda träningsbassängen. Bengt har ett schema med olika rörelser och exakt tid för de olika passen, och en klocka håller reda på tiden. Han instruerar genom att utföra rörelserna stort och tydligt framför bassängen, och genom ytan ser jag hur armar och ben rör sig långsammare på grund av vattnets motstånd. Alla verkar njuta, men jag vet att många har krämpor som lindras i det välgörande vattnet.



Bengt Merkel

Det var Bengt som drog igång vattengymnastiken under millennieskiftet. Som polis kom han att ägna sig åt trafiksäkerhet de sista åren före pensioneringen. I tjänsten ingick att informera pensionärer om trafiksäkerhet, och han blev så populär att han blev ombedd av SPF Luthagen att ägna sig åt friskvård i föreningens regi.

På den tiden var boule den enda fysiska aktiviteten. Bengt lade ut enkäter till medlemmarna för att ta reda på vad de ville göra

för att förbättra sin fysik, och vattengymnastik var ett vanligt önskemål. Den är skonsam mot lederna och ger god kondition och är alltså särskilt lämplig för äldre och lindrigt rörelsehindrade. På Fyrishov fanns en lämplig bassäng, 32 grader varm och tillräckligt stor, och Arne Wallin hade där ett bra program med musik. Bengt lärde upp sig av Arne och fick med sig musiken. Sedan kunde SPF Luthagen starta gruppträning i Bengts regi. Också andra aktiviteter har kommit igång: dans, bangolf stavgång, gymnastik, med mera.

Åren har gått och verksamheten har en stabil ekonomi genom deltagaravgifter, kommunala bidrag och ideellt arbete. Två grupper om 30 personer



tränar en gång i veckan januari-april och september-december, tisdag eller torsdag. Vid slutet av terminen äter gruppen lunch på Fyrishov som avslutning och många längtar redan då efter nästa termin. Den äldsta deltagaren är född 1917.

Jag ringer upp ett par deltagare, Folke Bernadotte som med sin fru Christine har varit med nästan från start. Folke är läkare och är säker på att de är mycket friskare än det skulle varit utan sådan bra träning. Också Gudrun Berglund, hitflyttad från Gammelstaden, intygar att vattengympan betyder så mycket för deltagarna.

Rörelserna, musiken, omtanken, allt fungerar så bra. Inte oväntat har forskning visat att ideellt arbetande människor är lyckligare än andra. Alla prisar Birgittas och Bengts professionella oegennyttiga arbete som spridit vänliga ringar på vattnet i fjorton år.





Apoteket Livet



Gratis blodtrycksmätning för kunder

10% rabatt för studenter och pensionärer
(egenvård, ej kombinerat med andra erbjudanden)

Vi erbjuder våra kunder hemleverans

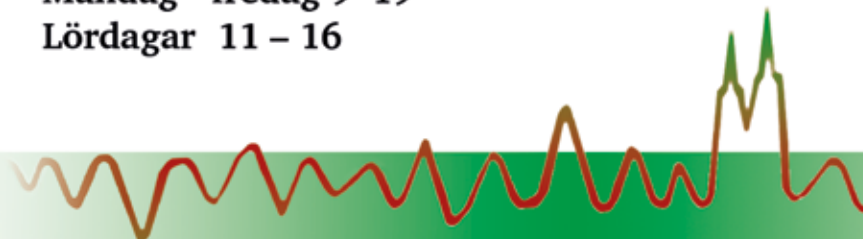
**Alltid legitimerad farmaceut med mer än
20 års erfarenhet som rådgivare**

**Långa öppettider:
Måndag - fredag 9-19
Lördagar 11 - 16**



Här finns vi:

Sysslomansgatan 6
018-15 21 06, 0702-06 96 06
apoteket@apoteketlivet.se
www.apoteketlivet.se



HUSLÄKARGRUPPEN

- En vårdcentral i hjärtat av Uppsala

Dietistmottagning

Har du problem med över- eller undervikt, magbesvär,
allergier eller andra kostrelaterade frågor?

Välkommen att boka tid till vår dietist

Malin Larhammar



HUSLÄKARGRUPPEN
Luthagsgården AB

www.huslakargruppen.se

för ytterligare information

Tel. 018 - 56 02 00

Uppslaget

Livsmedel



Sysslomansgatan 19-21
Öppet alla dagar 7-23



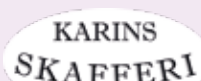
ICA NÄRA STABBY
Hällbygatan 27
(Mimmi Ekholms plats)
Öppet alla dagar 7-23



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 & presentkorgar
Soppa, sallad och paj
Daglig leverans av färskt bröd
Geijersgatan 15, 018-55 56 37

Fackhandel



Konsthandverk och Slöjd
Sysslomansgatan 6, 018-12 86 17
Öppet vard 10-18, lörd 11-16



ÖPPET: Tisdagar 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

Famijledoktorn
Sysslomansgatan 15 B
www.famijledoktorn.se
Tel. 018-55 16 66



TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Sysslomansgatan 6
018-15 21 06



**Kungsgårdets
Vårdcentral**

S:t Johannesgatan 28
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 med mera.
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

Skönhet



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



DIN SKÖNHETSSALONG I UPPSALA

Sysslomansgatan 26 | 018-51 00 33



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

Begravning



Bergagatan 2

(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50
www.uppsalabegravning.se

Bank & Bostad

**SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING**
SVENSKFAST.SE/UPPSALA

Kungsängsgatan 14
018-17 25 80

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

Skriv din roman!

Läs mer på www.skrivadinbok.se
Telefon 0703-11 26 79
Skrivarcoach Margareta Mörck

Q TEAM

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



SeniorRestaurangernas Matsedel

Fredag 08-apr

Gästens val

Lördag 09-apr

Broccoligratinerad fiskgratäng med kokt potatis
Rotfruktspaj med timjan och örtdressing

Söndag 10-apr

Fläskkarré med plommonsås och kokt potatis
Kycklingpytt med paprikadressing
Färsk fruktsallad med kardemummagrädde

Vecka 15

Måndag 11-apr

Leverbiff med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Böngulasch och kokt potatis

Tisdag 12-apr

Kokt torsk med ägg- och persiljesås samt kokt potatis
Pölsa med kokt potatis och rödbetor

Onsdag 13-apr

Paltbröd med stekt fläsk, vitsås och kokt potatis
Auberginegratäng och kokt potatis

Torsdag 14-apr

Årtsoppa med fläsk och senap
Potatis- och purjolöksoppa
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 15-apr

Grillad kycklinginnerfié med varm dragonsås och ris
Zucchiniplättar med tzatziki och ugnsopotatis

Lördag 16-apr

Kåldolmar med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Pasta med tomat- och tonfisksås

Söndag 17-apr

Pepparrottskött med kokt potatis
Raggmunk stekt fläsk och lingonsylt
Mjuk kaka med vaniljgrädde

Vecka 16

Måndag 18-apr

Ost- och skinksås med kokt potatis och grönsaker
Blodpudding och lingonsylt

Tisdag 19-apr

Stekt salt sill med löksås och kokt potatis
Lappskojs och rödbetor

Onsdag 20-apr

Köttfärslimpa med brunsås, kokt potatis och inlagd gurka

Torsdag 21-apr

Korvsoppa med rotsaker
Tomatsoppa med smulad medelhavsost
Mannagrynskaka med sylt och grädde

Fredag 22-apr

Rimmad oxbringa med rotmos och senap
Krämig linsgryta med tomat och kokt potatis

Lördag 23-apr

Fläskkötsgryta med ananas och kokt potatis
Potatisbullar med baconfräs och lingonsylt

Söndag 24-apr

Skinkstek med apelsinsås och kokt potatis
Kaviarfrestelse med potatis- och rotfrukter och ägghalva
Fruktkompott på torkad frukt med mjölk

Vecka 17

Måndag 25-apr

Skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor
Lasagne med svamp och spenat

Tisdag 26-apr

Kycklinglevergryta med ris och lingonsylt
Fiskfilé under morotstäckle med dill och kokt potatis

Onsdag 27-apr

Pytt i panna med ägg och rödbetor
Årt- och bönbiff med myntasås samt klyftpotatis

Torsdag 28-apr

Årtsoppa med fläsk och senap
Fransk bondsoppa
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 29-apr

Kålpudding med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Broccolimedaljong med kall örtsås och kokt potatis

Valborgsmässoafton 30-apr

Sillbuffé med ägg, gräddfil och kokt potatis
Kvargplättar med stuvad spenat och kokt potatis

Första maj 01-maj

Honungsglaserad fläskkarré med dragonsås, smörslungad
brysselkål och rostad potatis
Chili sin carne och ris
Citronfromage

Vecka 18

Måndag 02-maj

Ugnsstekt falukorv med stuvade örter och morötter samt
kokt potatis

Laxlåda med äpple och purjolök samt potatis

Tisdag 03-maj

Stekt fläsk med löksås och kokt potatis
Rödbetsbiffar med ostcrème och klyftpotatis

Onsdag 04-maj

Fiskfilé med frasigt täcke, kall örtsås och kokt potatis
Indisk kikärtsgryta och kokt potatis

Kristi himmelfärdsdag 05-maj

Spenatsoppa med ägghalva
Fisksoppa med dillsmör
Ostkaka på keso med sylt och grädde

Fredag 06-maj

Kokt torsk med ägg- och persiljesås samt kokt potatis
Fläskkorv med senapssås och kokt potatis

Lördag 07-maj

Biffgryta med paprika och curry samt ris
Pasta och mild morötssås

Söndag 08-maj

Örtkryddad kotletrad med champinjonsås och kokt potatis
Pölsa med kokt potatis och rödbetor
Kladdkaka med lättvispad grädde

Vecka 19

Måndag 09-maj

Köttbullar med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Omelett med svampstuvning och grönsaker

Tisdag 10-maj

Ugnsstekt makrillfilé med stuvad spenat och kokt potatis
Bakad potatis med grönsaksfyllning

Onsdag 11-maj

Isterband med dillstuvad potatis och rödbetor
Pastagrätäng med ost- och broccoli

Torsdag 12-maj

Årtsoppa med fläsk och senap
Minestrone-soppa med vitlökscrème
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 13-maj

Sjömansfärs med skivad potatis och smörgåsgurka
Blomkål med ost- och paprikasås samt kokt potatis

Pingstafton 14-maj

Kycklinginnerfilé med potatiskaka, dragoncrème och pickla-
de betor

Silltallrik med ägghalva och kokt potatis

Pingstdagen 15-maj

Skinkstek med gräddsås, äppelmos och kokt potatis
Broccoli- och ädelostpaj med kall örtsås
Pannacotta med rabarberkompott

Vecka 20

Måndag 16-maj

Kökets val
Tisdag 17-maj
Stekt sillflundra och potatismos
Nasi Goreng med dressing

Onsdag 18-maj

Grekisk färspanna med tzatziki och potatis
Potatisbullar med kesosallad och lingonsylt

Torsdag 19-maj

Fisksoppa med vitlökscreme
Champinjonsoppa
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 20-maj

Kycklinggryta med asiatiska smaker och ris
Pölsa med kokt potatis och rödbetor

Lördag 21-maj

Wallenbergare med lingonsylt och potatismos
Rotfruktspytt med kall currydressing

Söndag 22-maj

Kotletrad med timjanskryddad gräddsås och kokt potatis
Janssons frestelse med ägghalva
Rabarber- och jordgubbskompott med mjölk

Såsom i Himlen så och i Vindhem...

Cecilia Zaluba

Vindhemskyrkan: Ett nav och ankare för många människor, unga som gamla i Luthagen! För andra en vacker men anonym byggnad. Floran av verksamheter är dock många och varierande, allt från körer, ungdomsgrupper, förskola och reguljära gudstjänster. För församlingsdiakonen Ulla Ericsson, nu i vår pensionär, är Vindhem den arbetsplats som i mångt och mycket format hennes liv under dryga 40 års tjänstgöring.

För LuthagsNYTT berättar hon om sina tankar och erfarenheter från sitt arbete i Domkyrkoförsamlingen Vindhem/ St Per och Uppsalahäktet.

Hur länge har du arbetat som diakon i Vindhem och vari består din tjänst?

Som anställd diakon har jag arbetat i ca 42 år. Tjänsten har varit i två delar: församlingsdiakon här och i St Per, samt som häktesdiakon på Uppsalahäktet.

Kan du berätta lite historik?

Mina verksamheter har haft ett högst varierande innehåll. Dels arbetade jag med att bygga upp en förskole- och familjehemsverksamhet här under 70-talet. Stadsdelen expanderade och vi förstod att den ökade andelen barnfamiljer behövde en riktad verksamhet. Så det blev förskolegrupper och senare heltids-förskolan Solrosen, därefter kom öppna förskolan Spiran till oss. De hade haft sin verksamhet i Vasahuset några år tidigare. Vidare har jag tillsammans med förre prästen, nu framlidne Bryn Widmark, arbetat med ungdoms- och konfirmandgrupper. Alla sorters grupper med intresse för kristendom har vandrat ut och in ur Vindhemskyrkan genom åren: miniorer, juniorer och seniorer. Att leda syföreningar har också varit en del av mitt arbete. Vi har, som märks, ett vaggan- till grav-perspektiv i all vår verksamhet. Kyrkan har en stor och viktig uppgift att knyta samman detta.

Varför valde du det här yrket? Och vari består utbildningen?

Yrket valde mig eller snarare – jag fick en kallelse. Den har jag aldrig betvivlat. Det har betytt mycket för mig att ha haft goda mentorer under utbildningarna och under mitt yrkesverksamma liv. På 70-talet krävdes en yrkesutbildning först, för att komma in på diakonutbildningen. Man var tvungen att ha en sjuksköterske-, socionom- eller en förskolelärarexamen. Den senare har jag i botten och det har varit värdefullt. Då det ingår en stor del självård i min tjänst, så har fortbildningskurser i självård, psykologi, psykiatri och demensjukvård varit ovärderliga. Samt allt jag lärt mig i det praktiska arbetet, förstås.

Din tjänst är inte enkel. Du har fått se och uppleva mycket svårt genom åren. Vad anser du om det samhälle vi har idag?

Egoismen har blivit mer utbredd. Det hör allmänt ihop med tidsbrist och stress i det moderna samhälle vi lever i. Många vuxna har inte alltid tid för sin ungdom. Med bl.a. den nya tekniken stänger man lätt ute andra människor fast det inte från början var menat så. Jag ser även hur ungdomar kan

utnyttja tex mobiler och ta förnedrande bilder på varandra eller andra människor i utsatta situationer och ägna sig åt nät-mobbing. Det är fruktansvärt. Vi måste hantera det här och sitta ner med ungdomarna för att mötas. Se varandra i ögonen och hitta andra värden för gemenskap. I botten finns samma, ibland smärtsamma frågeställning, i ett häkte eller här i denna välmående församling: vad är meningen med just mitt liv? Vad är min gåva eller uppdrag i livet? Det behöver inte handla om något stort eller märkvärdigt utan att göra något litet för sin nästa i vardagen. Att se de små framstegen hos sig själv och andra i det lilla livet man har runt omkring sig.

Hur har gudstjänster och beteenden inom kyrkan förändrats under den tid du verkat i Vindhem?

Framförallt har det blivit en större frihet att utforma gudstjänster som man gemensamt kommer fram till i församlingen. Man får prova sig fram mer och språket har blivit friare. Som exempel kan jag nämna den nya Bibel-översättningen och de så kallade dialoggudstjänsterna som lämnar större utrymme åt församlingsmedlemmarnas egna erfarenheter eller vittnesbörd.

Vad är kyrkans viktigaste uppgift idag, anser du?

Att vara en medvandrare och kunna gå sida vid sida med sina medmänniskor. Att vara och verka mitt i samhället med en utsträckt hand, vare sig det gäller tiggare, hemlösa, nyanlända flyktingar eller den ensamma rika änkan runt hörnet. Att värdera människor lika, särskilt i nödsituationer.

Vilken är den djupaste insikten du erhållit här i församlingen?

Livet är ingen raksträcka för någon. Förr eller senare måste vi ner till bottenplanet; våra existensiella frågor. Det är först då ljuset kan börja spira. Den kristna kyrkan har en stor uppgift här.

Hur känns det att gå i pension efter 42 år? Finns det "ett liv efter detta"?

Det känns gott! Jag kommer kunna varva ner och plocka russinen i kakan. För kallet finns kvar och det finns fortfarande uppgifter för mig, men nu lite på mina egna villkor.

Vad är en bra dag för dig?

Att känna att jag har fått vara med om att skapa glädje och tillsammans med andra samvaro

Lycka till!



Repliker på artikeln om Gjuteriparken i nr 2016-1

Vi på LuthagsNYTT gillar att få mothugg om det är nyanserat och välskrivet. Det är glädjande att de som bor i området är så nöjda med sina gårdar och park.

Tänk vad olika vi människor kan se på vår omgivning!

Jag uppfattar markområdet, där en gång cementgjuteriet låg, som ett modernt bostadsområde med ett uterum som förbinder Mimmi Ekholms plats, med all sin när-service, genom körsbärslunden och Gjuteriparken med gång- och cykelstråket ut mot Hällbyobservatoriet och skogen. Rörgatan går visserligen igenom detta stråk men det är bilarna som behöver passera farthindret i form av en vägbula och vi som går och cyklar gör det i samma nivå som det övriga gång- och cykelstråket. Runt Gjuteriparken finns inga parkeringsplatser direkt vid parken. Från mitt fönster ser jag aktiva barn, ungdomar och vuxna promenera, motionera, grilla, leka, åka pulka, sola, umgås och plocka blommor i den i mitt tyckte något vilda vallväxtligheten. Trottoaren runt parken har nedsänkningar på många platser för att inte exkludera de som har barnvagnar eller t.ex. rullatorer. Några mopedåkande ungdomar har jag ännu inte observerat.

I vår egen bostadsrättsförening har vi en innegård med träd, buskar, blommor, grill, boulebana, lekplats och pergola som ger möjlighet till nära lek och umgänge.

En nyligen genomförd enkät visar att de boende i Kaprifolen har ett genuint miljö- och klimatengagemang. Kanske är det därför som vi har 6 tomma parkeringsplatser i vårt garage?

Nej, jag känner mig inte som någon "bilkramare".

Conny Larsson, Ordf. i Brf. Kaprifolen

I februari-aprilnumret av Luthagsnytt finns en artikel med titeln "Cementgjuteriet: Bilkramarnas nya paradiset", som vi som bor i området känner att vi inte kan låta stå oemotsagd.

Artikeln handlar främst om Gjuteriparken, som vi upplever som en ovanligt livlig, populär park, som lockar till aktiviteter av alla de slag. Därför är det förvånande att artikeln tar fram så många negativa aspekter av parken. Det är sant att Gjuteriparken omges av gator som betjänar omkringliggande hus, men det är vi boende tack samma för. Om det låg gräsmattor ända fram till våra portar skulle det vara svårt att få servicefordon, leveranser, taxi, ambulans mm att nå fram till oss. Att föräldrar "måste" följa med sina barn till en allmän park är väl ganska normalt idag, inte bara för trafikens skull. De föräldrar som vill och törs släppa ut sina småbarn ensamma väljer nog inte i första hand parken, utan de lugna, välplanerade innergårdar, som alla husen runt parken är försedda med. Dessa innergårdar är visserligen inte så generösa som de härliga innergårdar som artikelförfattaren hänvisar till mellan Hällbygatan och Prästgårdsgatan, men om dagens byggherrar hade planerat lika stora innergårdar som 50-talets gjorde, skulle nog ingen av oss som bor här ha råd att köpa eller hyra en lägenhet. För övrigt låter farhågan att barnfamiljer skulle flytta från området på grund av för många möjligheter att parkera ganska bisarr, liksom tanken att mopedungdom skulle kunna knattra omkring på gatorna här – det var nog flera decennier sedan vi såg ungdomar åka runt med moppar på stadens gator och torg.

Boende i området (anonyma).

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 

Häpna med Klas Augustsson

Alltsedan Internet började möjliggöra nerladdning av musik med tjänster som Napster, Spotify (m.fl.) har många skivbolag tvingats lägga ned som följd av en svikande skivförsäljning. Därför är det numera nästan bara kolosserna till skivbolag man hör talas om. Men rätt som det är händer det...

Hör och Häpna när vi på LuthagsNYTT får nys om att Luthagen har (åtminstone) en alldeles livs levande skivbolagsägare bland sina medborgare.

Jag ringer på dörrklockan till det vackra rosafärgade huset. När lägenhetsdörren öppnas strilar ljuset ut mot mig där jag står i trapphuset och för ett ögonblick får jag en nästan religiös känsla då jag, om än bara för ett ögonblick, får för mig att jag står öga mot öga med avlidne Beatlesmedlemmen John Lennon. En klar likhet tycker jag mig allt se – något Klas aldrig hade hört talas om.

Elektroniskt och experimentellt

Redan hemma i pojkrummet i Jönköping växte musikin-tresset fram hos Klas.

– Jag lyssnade tidigt på elektronisk musik. Först var det den franske pionjären inom elektronisk musik, kompositören Jean Michel Jarre, som fångade mitt intresse. Sedan kom gitarrband som My Bloody Valentine och Loop, och tio år senare, i mitten av nittio-talet, grupper som Autechre och Oval. Hos dessa band användes ljud från teknologins tillkortakommanden (knaster, brus, hoppande CD-skivor) som kreativa element i musiken. Någon gång vid denna tid föddes idén på ett eget skivbolag.

Nyfikenheten på vad som är och inte är musik blev allt starkare hos Klas. Tillsammans med barndomsvännen, multiinstrumentalisten Johan Berthling, konstaterade han snart att det inte fanns tillräckligt med utrymme för den mer utforskande musiken på de stora skivbolagen. Lösningen för deras del skulle komma att stavas Häpna. Deras skivbolags främsta syfte är ända sedan starten 1999 att ge ut musik som de själva gillar.

– Det vanliga är att skivbolag håller sig till en typ av musik, men på Häpna finns plats för både japanska naturinspelningar, oljusbaserad datormusik och drömsk pop.

Han betonar att det är sällsynt att man kan försörja sig på ett eget, mindre skivbolag. Själv arbetar han på Alfa Antikvariat i Stockholm på deltid.

– Jag har alltid älskat att läsa, särskilt litteratur ur fantasigenren. Gärna författare åt skräckhållet, äldre saker såsom Edgar Allan Poe, HP Lovecraft och Arthur Machen där stämningen är viktigare än att skrämmas.

Motsatsen attraherar

– Jag är fysiker i grunden. Egentligen var musik och bild två ämnen som pas-

sade mig mindre bra i skolan säger Klas när vi satt oss vid familjens köksbord.

Han ler åt det lätt osannolika i att han sedan länge faktiskt äger och driver ett skivbolag. Att han är mer eller mindre allsmäktig när det kommer till utformning och omslagsdesign på samtliga skivor som ges ut på Häpna.

Hagia Sofia och granskog

Visuellt kännetecknande för skivorna från Häpna records är Klas Augustssons finstämda bilder som alltid täcker omslagen. På väggen i familjens hall hänger en ledtråd om varifrån inspirationen till Häpnas design kan komma, ett grafiskt ark av den spanska surrealisten Salvador Dalí. Det är absolut inte frågan om plagiat. Men den överkliga känsla som infinner sig när jag betraktar en Dalímålning infinner sig också när jag står framför t.ex. förlagan till bandet Tapes konvolut till LP:n Revelations; här dyker gamla kopparstick föreställande moskén Hagia Sofia upp i en barrskog. Den återkommer i orgelbundna rapporter – om och om igen – över omslaget. En behagligt sentimental déjà vu-känsla fyller mig när blicken vandrar över grantoppar och spetsiga minareter.

– Jag gillar att köpa på mig gamla böcker och planscher för att hitta idéer och uppslag till mina bilder, berättar han, samtidigt som han plockar upp en gammal under-visningsplansch föreställande korall i genomskärning och skivan och skivan med gruppen Time Is a Mountain.

Där har planschens korall hittat in i en surrealistiskt kollage tillsammans med figurer från den etiopiska religiösa konsten.

Nyfikenheten kan stillas

Hur låter då musiken, undrar du kanske? De olika artisterna har naturligtvis sina egna uttryck; Anna Järvinens melodiösa och ofta vemodiga visor, Tenniscoats kontemplativa låtar och Musettes arrangemang som låter som hämtade ur en bröderna Cohen-film. Ofta används inte bara konventionella musikinstrument på skivorna, utan ljud från andra källor såsom elektronik och miljöinspelningar är lika viktiga. Ibland är formerna längre kompositioner, ibland kollage, ibland mer lika poplåtar i sin uppbyggnad.

LuthagsNYTT har kommit över några skivor, så skriv till oss om ni är intresserade av en gratis Häpnaskiva. (först till kvarn).

*Fantastik: Samlingsnamn för litterär och filmisk fiktion. Fantastik brukar oftast innefatta genrerna science fiction, fantasy och skräck.

Peder Strandb



Hair City

DIN FRISÖR & LASERKLINIK
TEL: 018-51 00 33

Studentpris på klippning 180 kr

40% studentrabatt på laserbehandling



Kostnadsfri rådgivning över en kopp kaffe och vi bjuder på den första laserbehandlingen!



BEHANDLING MED DIODLASER*

Snabb, säker och smärtfri hårborttagning för både honom och henne.

*Delbetala fritt i 12 månader (utan säkerhet)

SYSSLO
MAN
SGÅT
ÅR 26

1971-1980

1971 flyttade affären till Norrlandsgatan 4 (gamla lokstallarna, dagens Ramundsgården). Vid den här tiden började Nelins också med torghandel runt om i Uppsala och hade en liten butik i Saluhallen.

Nu kom allt fler privatpersoner och handlade.

Nelins åkte runt i Uppland och köpte upp bl.a ägg och potatis. Bär köpte man upp i Hälsingland. Man åkte även till Stockholm och köpte upp grönsaker och frukt.

Företaget började nu växa ordentligt och olika leverantörer började att köra direkt till Norrlandsgatan, så Nelins slapp åka och hämta själva.

Företaget växte ur lokalen och runt 1980 flyttade man till nya lokaler vid Hildur Ottelinsgatan (se bilder).

Nelins genom



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
tvåhjulsmästarna.se

”Kalla den änglamarken eller himlajorden om du vill...”

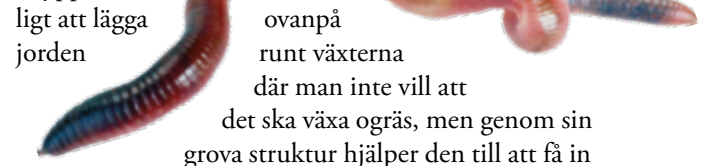
Jorden vi ärvde är grunden för allt! En handfull jord myllrar av miljarder specialiserade organismer som samarbetar för att åstadkomma en mumsig mylla för alla de växter djuren och vi vill ha. Maten vi äter kommer till allra största delen från jorden, så vi har all anledning att älska och vårda den. Det har tagit naturen ofattbart lång tid att skapa den. Det känns som den alltid har funnits och alltid kommer att finnas.

Men den jord som är bra att odla på lever farligt. Vi kan ju få för oss att det bara är den som ska ge till oss utan att vi ger den något tillbaka. Och det är ju så lätt och praktiskt att bygga på åkermark! Och asfaltvägarna till husen går så lätt att anlägga... Vi tycker det är smidigt, men var ska vi odla vår mat? All jord passar minsann inte till matjord. Sveriges vanligaste jordmån passar bäst för barrskog. Barrskog är ju bra på sitt sätt, men lite svårtuggat.

En bra matjord ska ha ett bra pH-värde, och det ska finnas näring, fukt, syre och mikroorganismer i jorden för att det ska fungera. Jordarna runt Uppsala är oftast näringsrika lerjordar som håller fukten bra. Idoga bönder har i långliga tider bearbetat sin jord med goda växtföljder, plöjning och spridning av kreatursgödsel för att uppnå det fina resultatet.

Om man får en jordlott med styv lera har man det lite trögt i starten, men med lite tålamod kan man få

en utmärkt bra jord att odla i. Ett råd man brukar få är att tillsätta sand, men det ska inte vara sandlådesand för då blir det som cement. En kornstorlek på 4-5 mm fungerar bättre. Att gräva ner hästgödsel förbättrar också strukturen och mikrolivet, likbark. Täckbark är ypperligt att lägga jorden



ovanpå runt växterna där man inte vill att det ska växa ogräs, men genom sin grova struktur hjälper den till att få in luft i jorden. Den ska grävas ner och blandas med jorden. Har jorden en tendens att spricka beror det oftast på att det saknas mullämnen. Då kan du förutom täckbark tillsätta halm, löv och gräsklipp som du ”myllar” ner.

Att ha egen tillverkning av kompostjord har jag alltid tyckt är intressant. Det är lite av trolleri att se hur vissna blommor, äggskal, kaffesump, frukter, löv, blast, gräsklipp och torra stjälkar och kvistar förvandlas till välluktande humus. Hur fort denna förvandling sker beror på vilken sorts kompostbehållare man har.

I en varmkompost som är isolerad, t.ex. med frigit, går förvandlingen betydligt fortare. Om du snabbt vill ge jorden en fin present kan du som August Strindberg vattna med guldvatten som du själv tillverkar under natten. Späd en del guld med nio delar vatten och vattna mellan fårorna och jorden blir glad och grönsakerna frodiga. Ett par presenter i veckan är väl inte så dumt att få?

Och du får tillfredställelsen att känna att du deltar i det goda kretsloppet utan att det kostar dig något.

Fru Flora





www.wallingatan1.se 018-444 33 55

 Kungsgårdets vårdcentral



En bra start för dig och ditt barn

På barnavårdscentralen möter vi varje barn utifrån familjens behov. Och vi följer med ända fram till skolstarten. Vi har grupper för nyblivna föräldrar, helt utan kostnad. Buss 22 stannar utanför och det finns parkering.

Välkommen till oss!

Telefon: 018-611 78 55, vardagar 7.30-17

Adress: S:t Johannesgatan 28 A

www.lul.se/kungsgardet

Landstinget i Uppsala län

Kan vi hjälpa till?



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

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

Vill du veta mer om oss, ring oss på **020-311 312**, vardagar 8-16, eller besök oss på www.attendo.se

Attendo 

Omsorg på ditt sätt

På senare tid har offentlig gastronomi varit lite på tapeten. Ni vet, maten som lagas (och ibland äts) i offentlig sektor; på skolor, äldreboenden etc. Framför allt har kvalitén kritiserats hårt, inte minst av stjärnkocken Leif Mannerström.

Vi har alla erfarenhet av offentlig gastronomi, om inte annat från skolmatsalen. För min egen del minns jag bland annat det första mötet med Offentlig Pölsa. Före sju års ålder åt jag med nöje min mors hemlagade pölsa. När jag för första gången serverades sådan i skolmatsalen högg jag därför in med friskt mod. Men genast upptäckte jag att något var fel. Den grå massa jag nu hade i munnen var inte pölsa, utan något som rymt från Gastronomins Avdelning för Misslyckade Försök.

Jag är så pass gammal att det här var på den tid man var tvungen att äta upp det som låg på tallriken. Det var bara att tiga och lida tills den var tom. Men här grundlades en avsky för pölsa som kom att sträcka sig över decennier för mig.

Sedan hade vi förstås den envisa varmhållningen av kokt potatis. Det gav ett centimetertjockt segt hölje till varje potatis som var allt annat än aptitligt.

Tyvärr kunde jag inte notera någon förbättring när min egen son började skolan i Uppsala. Nu kunde skol-lunchen bestå av en smörgås med kall potatismos och kall stekt falukorv. Föräldrarna protesterade förstås, men vann inget gehör. Det här var emellertid en friskola med en legendariskt snål rektor, så det ska inte dras alltför generala slutsatser av detta.

Nu kan jag riktigt höra den moralistiska indignationen stiga bland delar av läsekretsen. Man ska äta och vara tack-sam, tänk på de barn som svälter etc. Jadå, och jag håller med i viss mån. Men samtidigt tycker jag att det även är omoraliskt att förstöra fina råvaror med olämpliga tillag-ningsmetoder. Kokt potatis går inte att varmhålla länge, en gratäng däremot mycket bättre, för att ta ett exempel. Jag tänker också på de äldre som ofta får i sig för lite näring. Nog kan de väl förtjäna lite god mat på ålderns höst. Inte minst då måltiden ofta är dagens höjdpunkt för de äldre.

Lyckligtvis finns det många offentliga inrättningar som håller med om detta och verkligen satsar på att laga god, näringsrik mat. All heder åt dessa kämpar med slevor och kastruller!

Det finns en del maträtter som är extra lämpliga för tillagning i stora mängder och som inte är så känsliga för varmhållning. Alltså lämpliga rätter för offentlig gastro-nomi. Nu talar jag om smak, näringsinnehåll är något annat. Köttgrytor är ett sådant exempel, de blir t o m ofta godare om de lagas dagen innan och bara hettas upp vid serveringstillfället. Givetvis med vederbörlig hänsyn

till livsmedelshygienens krav. Och ärtsoppa är tro-
ligtvis den mest kända "offentliga"

rätten, åtminstone bland oss
som gjort militärtjänst.

Grönsaker och frukt är
en helt annan sak. Fram-
för allt C-vitamin liksom



Mat i offentlighetens ljus

många andra vitaminer är känsliga för värme. Grönsaker borde därför egentligen aldrig kokas och varmhållas utan serveras råa.

Tro det eller ej. Sammantaget får det mig att för ovanlighetens skull komma med ett salladsrecept. Detta är ett recept som gick vinnande ur en tävling bland finlandssvenska skolbarn för några år sedan och som jag härmed oblygt knycker:

Sallad på färskost, nöt och frukt med svartvinbärsdressing

2 pkt färskost (å 200 g)
1 medelstort isbergssalladshuvud
1 kruka rucola
150 g körsbärstomater
100 g vindruvor
100 g blandade nötter, t.ex. valnötter, pekannötter, pistagenötter, kastanjer (nötterna krossas en aning och marineras i 2-3 msk honung och lite olivolja)
1 apelsin delad i klyftor
100 g cantaloupemelon (skalad och skuren i bitar)

Svartvinbärsdressing:

80 g svarta vinbär
1 dl rapsolja
(originalreceptet säger rypsolja, men jag chansar på att det är finlandssvenska för rapsolja).
0,3 dl vit balsamicovinäger
1 tsk honung
salt och peppar
Blanda alla ingredienser med en stavmixer.

Tvätta salladen och riv den i bitar. Tvätta tomaterna och dela dem. Lägg upp alla ingredienser förutom osten på ett stort fat eller i en skål. Gör dressingen och håll den över salladen. Skär osten i skivor och lägg den överst på salladen.

Det här borde vara en lämplig rätt att t ex göra tillsammans med barnen i köket – minus stavmixern. För min del tror jag på att involvera barnen tidigt i matlagningen, glöm stress och krav på perfektion. Men det är en annans sak, nu tillönskar jag bara som vanligt

Smaklig måltid!

Lars-Olof Mattsson

PS. Kan inte låta bli att komma med ett par tips rörande ärtsoppa: Utgå från torkade ärter och blötlägg dem ca 8-12 timmar. Glöm inte fläsket, låt det rimmade bogfläsket koka med soppan (hel eller i ett par stora bitar) under ungefär en timme. Ta sedan upp det och skär i mindre bitar medan soppan kokar klar (ca 30 min. till) Det ger en mustig smak. Ge akt på koktiden, ärtorna ska varken vara råa eller sönderkokta. Och späd med lite vatten om soppan blir för tjock. DS.



Foto: Maria Wold-Troell



Det ligger i tiden...

Kulturernas karneval

Kulturernas Karneval
28-29 maj i Engelska Parken

Fritt inträde!

Kulturernas Karneval bjuder i dagarna två på ett spännande kulturprogram fyllt av musik, dans, workshops, all världens mat, hantverk och ett barnområde med aktiviteter för hela familjen. Kulturernas Karneval hyllar den kulturella mångfalden i alla dess former, färger och uttryck. Karnevalståget är hjärtat i Kulturernas Karneval - en dundrande, färgsprakande parad med hundratals deltagare som får gatorna att vibrera. Låt dig ryckas med av glädjeyran, dansen och rytmerna! Det startar i Engelska Parken, tågar genom centrum och återvänder till festplatsen där karnevalen fortsätter hela helgen.

Välkomna till Uppsalas varmaste folkfest!

Plats: Engelska Parken (Carolinaparken) Kåbo

Tid: Lör 28 maj 11:00-22:00

Sön 29 maj 11:00-20:00

Pris: Gratis!

Telefon: 0764260398

Webb: www.kulturernaskarneval.se

Arrangör: KulturAlla

Biotopia

Vasaparken. Se www.biotopia.nu

Torsdagskul för 3-4-åringar: Kl. 14.00 -15.00 i Biotopia,

14 april: Rävvar, 21 april: Myror, 28 april: Blommor, 12

maj: såpbubblor, 19 maj: fjärilar,

27 april: 18-21 Stekelhotell för vuxna. Föranmälan till info@biotopia.nu (senast 20/4 om du vill bygga humle-holk eller litet hotell).

16-17 maj Småkryp-skalbaggar, 23-24 maj Småkryp-steklar kl 11-17

5 maj 2016 - 8 maj 11-17 Småkrypsafari i Vasaparken

Entomologiska föreningen i Uppland

Hur använder man Artportalen på bästa sätt?

26 april 18:00, Artdatabanken, Bäcklösavägen 10A.

Kontakt: Stefan Eriksson (0736-002436)

Valborg i Uppsala

Kl. 10.00: Forsränningen. Tiotusentals förväntansfulla åskådare kommer att ha samlats längs med Fyrisån i väntan på startskottet och de 120 flottarnas färd genom forsens fall.

Kl. 11.45: Sillunch på Uppsala Konsert & Kongress. Som traditionen bjuder dukas restaurangen upp med allt som hör till en äkta sillunch - långbord, mat och dryck, sång-anförare, vårsånger och underhållning.

Kl. 15.00: Mösspåtagningen i Carolinabacken. Universitetets rektor höjer sin vita studentmössa från balkongen, vilket ger signal till mösspåtagning.

Kl. 15.15: Orphei Drängar sjunger traditionsenligt in våren. OD bjuder på en kavalkad av klassiska vårhits som "Glad såsom fågeln", "Majsång" och "Längtan till landet". Nytt för i år är att konserten kommer att vara vid Carolina Rediviva. Konserten är gratis och pågår en knapp timme.

Kl. 21.00: Allmänna sången framför vårsånger vid Gunil-laklockan.

Majbrasor i Uppsala: Bernadottrevägen 60, Badet i Störvreta, Fålhagens IP, Gamla Uppsala, Gitarrvägen i Sunnersta, Hembygdsgården Torslund, Almunge Lövsstalöt, Tunabergskolonin, Årstaparken.

Sport

EM-kval i Judo: 9 april 09:00- 10 april 18:00

Plats: Hall B, Fyrishov. Arrangör Uppsala judoklubb

Uppsalaflickornas våruppvisning 17 april 13:00 -

15:00 och 17:00-19:00 Fyrishov Hall A

Vårsimiaden, ungdomstävling på 25 m bana. 23 april

08:00 - 18:00 Simhallen Fysishov, Arrangör Uppsala Simsällskap

Teater för barn:

Lilla Nollan och dom andra, 3-8 år. Panikteatern.

gästspelar på den Lilla teatern, S:t Persgatan 22, 12-17 april., olika tider. Se panikteatern.se

SÖNDAG 22 MAJ KL 11

"Jag rymmer", Bror Hjorts hus, Norbyv. 26

Cirkus Tigerbrand spelar "Jag rymmer" efter Eva Lindströms bok med samma namn. Från 4 år och uppåt.

Botaniska trädgården

Söndag 24 april kl. 10-15

Värfagning i kulturreservatet

Kom med och gör markerna fina inför våren. Vi rensar grenar, räfsar, eldar och lär oss mer om bondens år på 1700-talet. Korv och dricka till alla! Arr. SLU Agrarhistoria, Länsstyrelsen. Kulturreservatet Linnés Hammarby.

Torsdag 28 april kl. 18

Vårpromenad bland lökar, kuddar och fjäll

Följ med botanisten på jakt efter vårtecken i gräsmattor, löklister, fjäll och stenparti. Start vid Tropiska växthuset. Botaniska trädgården.

Fredag 1 maj

Säsongsstart: Blåsippor, vitsippor, vårlökar och skir grönska i trädgårdar och parker. Blomstrande tapeter och personliga föremål hemma hos Linné. Mysiga trädgårdscaféer.

I Botaniska trädgården öppnar grindarna mot slottet och Carolina Rediviva inför sommaren. Linnéträdgården med Linnémuseet öppen tis-sön 11-17, Linnés Hammarby fre-sön 11-17, Botaniska trädgården dagl 7-21.

Söndag 1 maj kl. 13

Visning i Tropiska växthuset

Följ med på visning i Uppsalas enda regnskog. Lär dig mer om tropikernas växter i växthuset. Botaniska trädgården.

Onsdag 4 maj kl. 12.30

Trädgårdsmästarvisning. Följ med trädgårdsmästaren på visning i en vårblomande trädgård. Vad gör odlaren så här års? Linnéträdgården.

Bror Hjorts husn Norbyvägen 26

19 mars - 22 maj tor-sön 12-16

Eva Lindström: Vi är vänner

Museum Gustavianum

7 maj klockan 14

Stadsvandring i studentmiljö. Under vår stadsvandring tittar vi närmare på några av de spännande nationsbyggnaderna och får ta del av en levande studentkultur. Start vid Gustavianum.



Salong
VirvelVind
018 - 53 13 88



Vindhmsgatan 32
www.salongvirvelvind.se

Sara Karlsson
Bilverkstad AB

Den kompletta
allbilverkstaden
med kompetens
och kunnande



Här Finns vi!

Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60

Nu grönskar det
– bara 10 min från Uppsala!
Ullfiltar, keramik, kläder,
lammskinn mm.
Kafé med hembakat kaffebröd
i en hemtrevlig miljö.
to - fr 12 -17, lö - sö 11 -15



LINNÉS
KAMMARE
KONSTHANTVERK
INREDNING - KÄPE

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

Besöks- och postadress

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

Kontaktinfo

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

Medverkande i detta nummer

Peder Strandh, design, text och foto om inget annat anges.
Cecilia Wernhoff-Zaluha
Lisa Hamdan McConnell
Maria Wold Troell, Panterdata
Lars-Olof Mattsson
Åke Pålshammar

Inskickat redaktionellt material

E-post: redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Upplaga

5.800 ex

Utgivningsdagar 2016

6 nummer per år:
19 feb
8 april
10 juni
26 augusti
7 oktober
18 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

Torsdag 26 maj 2016 - Ute i butik 10 juni
Tipsa Luthagsnytt direkt på redaktion@luthagsnytt.se

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

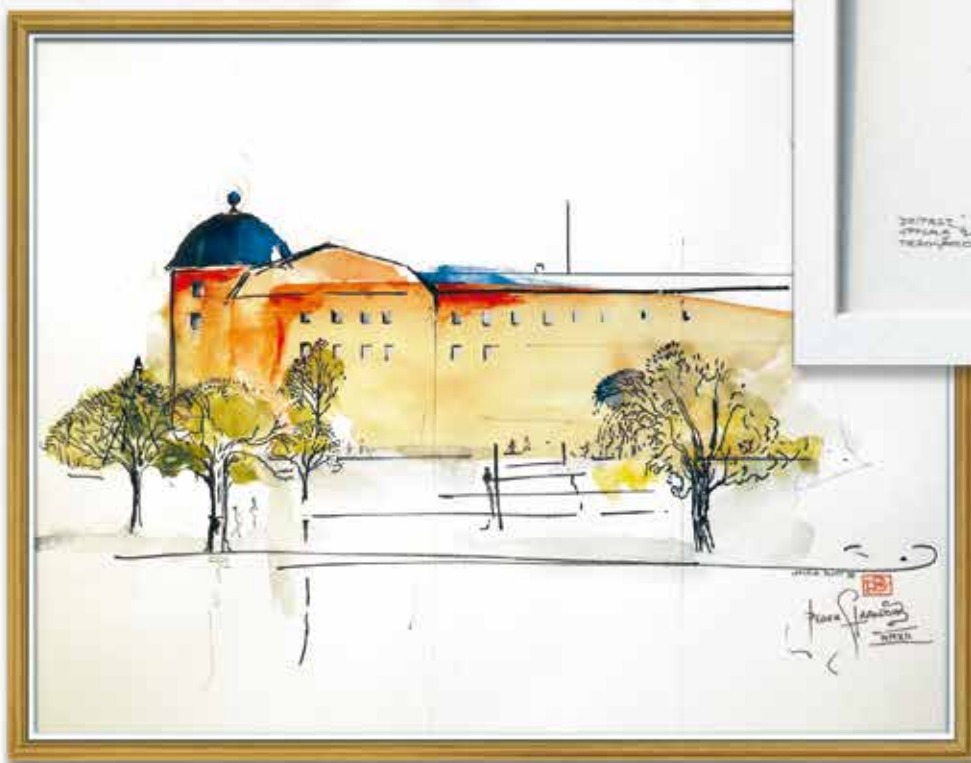


Hemsida

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

Avspeglar ditt hem den du är?

Konst är en investering för Livet



Galleri
©reativist Peder Strandh

SKOLGATAN 7

Öppet torsdagar 16-20
el. efter överenskommelse
Telefon 0704-79 59 13

Du hittar oss i **det Bruna huset** på Skolgatan 7. Spatsera in till innergården via portalen så kommer du att se galleriet på andra sidan sandlådan och gräsmattan (barn- och hundvänligt med andra ord).

I Peder Strandhs ateljé kan vi erbjuda det största utbudet av hans originalkonst. Måleri på olja, akryl, akvarell, gouache m.m.) på duk, pannå, papper och trä m.m.

Dessutom har vi en mindre butiksdel där du hittar allt ifrån konstkort, posters och andra reproduktioner. Vill du specialbeställa en poster/plansch som är gjort efter ett Peder Strandh-original så är det hit du går. Berätta för oss vad du hade tänkt dig så ordnar vi det åt dig. Leveranstid (med el. utan ram/passepartout) ligger på mellan 2-7 dagar.

www.pederstrandh.se

