

# Luthags NYTT

Elsa Carlsson i kulturens tjänst

Stabbyfälten i framtiden –  
Mohammed Hassan

Bilpool, något för dig?

Ny illustrerad  
Linnébok

FLOR  
AN  
R  
P  
V  
P

Tjejfotboll sid 16-17

SOMMAR 2016



## InLedare

*Peder Strandh*

**G**rattis, du håller just nu LuthagsNYTT:s sommarnummer i din hand. Runt om oss i skog och mark prunkar växtligheten och kanske sitter du där, mitt i grönskan och tummar på detta uppslag. Faktum är att det här magasinet fungerar lika bra att läsa var än du befinner dig - vare sig du sitter hemma på balkongen, i en park utmed ån eller om du så ligger i en sjuksäng på hospitalet. LuthagsNYTT är nyttigt för själ och ande. Så det så.

I sommarnumret bjuds du på en sommarstinn läsning: Tillsammans med vår Luthagsciceron, Helena Harnesk, går vi vidare i legendariske stadsarkitekten Gunnar Leches fotspår på Tegnérgatan. Där tittar vi helt ogenerat på löpande hundar och mycket mer. Vi besöker relesefesten för författaren Kerstin Landström senaste bok ABC om Linné. En bok som hon dessutom har illustrerat själv.

”Vi ska bygga bostäder på Stabbyfälten” sa kommunledningen med Erik Pelling (S) i spetsen i slutet av maj. Och jag blev nedringd av oroliga Luthagsbor (bl.a.) som befarade att den fria vyn kommer att få stryka på foten. En annan som ringde var Liberalernas starke man, Mohamad Hassan. Vi stämde möte ute vid gårderna så att han närmare skulle få chansen att presentera sin vision för platsen. För den som undrar varför bara Liberalerna kommer till tals så är svaret; de var snabbast med att kontakta oss innan pressläggningen av detta nummer. Så, är man på hugget så är man.

Känner du till Elsa Carlsson? Sannolikheten är tämligen stor om du bott i Luthagen mer än fem år. Denna kulturens förkämpe bör rimligen presenteras för alla nybakade Luthagsbor.

Om du vid det här laget tuggar nervöst på nagelbanden, orolig för vad det blev av vår neuropsykolog och doktorerna - så lugn bara lugn. Åke Pålshammar liksom doktorerna Brinkeborn och Stiernström hittar du i detta nummer på s. 14 och 15.

Sidorna därefter formligen badar i IF VP:s orangea och blåa matchställsfärger. Vi besöker föreningens flickor födda 2008 och har valt att kalla bildreportaget för ”Forza VP!” (italienska ung. kom igen, VP).

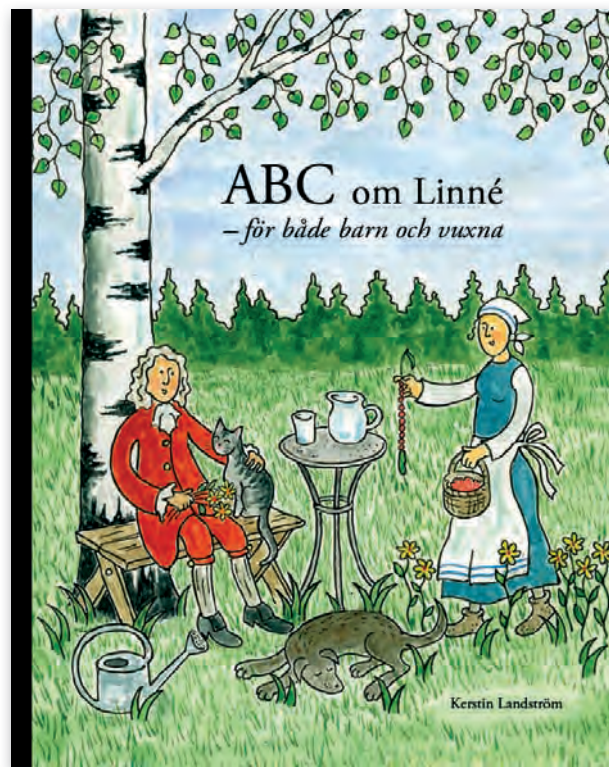
Fru Flora njuter av vår årstid och delar med sig av den känslan i sina funderingar. Lars-Olof Mattsson skjuter från höften så att det blir blodigt värre - rena pannkakan, om jag ska vara uppriktig.

Detta och mer därtill väntar dig på kommande sidor. Så, njut av läsningen, av sommar och sol!

// Eder redaktör'n  
*Peder Strandh*

## Innehåll

Leches läckra hus.....	4
Kite om läsning: Linnés ABC .....	6
Vision för Stabbyfälten.....	7
Guldombudet Elsa Carlsson.....	8
Nelins genom tiderna.....	9
Att vara med i bilpool .....	10
Uppslaget .....	12
Seniormatsedeln.....	13
Att sova eller inte .....	14
Fråga Doktorn.....	15
Forza VP.....	16
Fru Flora.....	18
Mattssons mat .....	20
2I-ans bild .....	21
Det ligger i tiden.....	22



Kerstin Landström och hennes nya bok presenteras på sidan 6 i detta nummer.

## Här finns tidningen:

### LIVSMEDELSBUTIKER

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

### ÖVRIGA

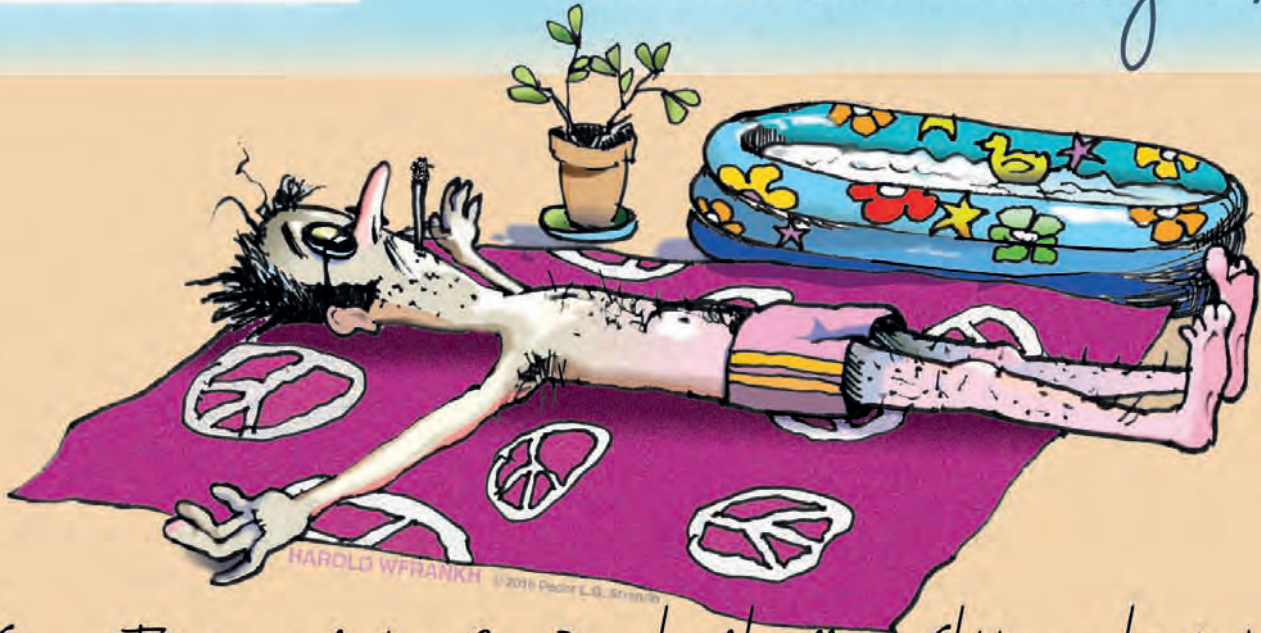
- Karins Skafferi
- Leffes Cykel
- Stadsbiblioteket
- Stadsmissionen
- Stabby Prästgård
- Familjeläkarna



**Besök oss på  
luthagsnytt.se!**

Harold Wfrankh™

Vad mer kan man begära?!



Skugga, Frysån, en glasöar, Coop Ringgatan, lite sällskap, Stabsby prästgård och nå'n förbannad ordning i ledet...

# Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/BÖRJE TULL - BÖRJEGATAN 70

**Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!**

Mån-Fre	8 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup>
Lördag	9 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>
Söndag	10 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>

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

Tel. 53 34 44 [www.nelins.se](http://www.nelins.se)



**LOTTO**  
med Joker

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



**Keno**

## Leches läckra hus, del 2



I förra numret tittade vi på hus som ritats av Gunnar Leches i det s.k. Mellangärdet, kvarteren runt Geijers-, Vindhems- och Wallingorna. Vår ciceron Helena Harnesk berättade att byggnation inleddes på 1920-talet och inspirerades mycket av antikens ideal. Nu har det blivit dags att korsa Vindhemsgatan för att gå in på gården med adress 13.

Vi går via den svarta grinden av järnsmide. Den i rosa putstäckta fasaden bjuder på många spännande detaljer. – Du ser halvcirkeln ovanför dörren där... Det är egentligen ett romerskt valv som man återskapade på det sättet.

Helena fäster därefter blicken nedåt via något som påminner mig om ett lunettfönster. – Men jag tror snarare att det ska vara en solfjäder. Och sedan ser du de två halvpelarna\* som flankerar dörrpartiet. Dessa kallas för pilastrar och var en väldigt vanlig dekor under 1920-talet, liksom de stiliserade blomorna och bladen som här utgör ett sorts kapital\*\*. Vi enas om att vissa drag av den tidigare så populära Jugendstilen finns kvar, och då kanske framförallt i kapitälerna på pilastrarna.

När vi backar ut för att få en bättre överblick över huset fäster Helena min uppmärksamhet på husets mittparti. – Ser du att det är lite utskjutet från den övriga huskroppen? Det ska betona själva entrépartiet, och det gjorde han på alla hus. Här är det ett ganska brett

parti, och upptill är det inte rakt, utan vinklat som en tempelgavel.

### Medeltidens Lübeck och 1920-talets Tegnérgatan

Som barn tillbringade Gunnar Leche mycket tid i den tyska hansastaden Lübeck och man antar att han då inspirerades av den medeltida arkitekturen där. – Och av det intima som uppstår i de smala gränderna, tillägger Helena, samtidigt som vi gått ut på Vindhemsgatan och rundat hörnet för att ta oss



*Pilastrar flankerar porten, krönt av romerskt valv*

mot portgången med valvet, adress Tegnérgatan 22. Framför oss ser vi tre fasader med olika, men mycket fint harmonierande färgsättningar. De tre sitter visserligen ihop men är ändå tre olika hus med lika många bostadsrättsföreningar. – Visst är det magnifikt att stå och se husen så här, utbrister Helena samtidigt som

hon vandrar med blicken uppåt. Där uppe ser man en bård i meandermönster, som var väldigt populärt på 1920-talet. Allra högst upp vid vindsvåningen finns ett utskjutande parti med rundad takform.

Ordet meander används för att beskriva det slingrande flöde som en flod eller å naturligen får i ett platt landskap, men betecknar också ett mönster. Se exempel i LuthagsNYTT 2016 No 2. Begreppet har fått sitt namn efter den slingrande floden Menderes i västra Turkiet. antikens Maiandros, Mæander på latin (Wikipedia).

### Löpande hundar

Mitt i kvarteret, alltså vid portalen med nummer 22, skjuter fasaden ut ett par decimeter. Det är inte mycket, men fullt tillräckligt för att åter betona entrépartiet, denna gång på kvarteret som helhet.



– Gunnar Leches hus bjuder alltid på variation. Om du tittar högst upp här så ser du en lagerkrans som omsluter vindsfönstret, något som också var väldigt populärt under antiken. I en stad som Uppsala med alla sina lärosäten är lagerkransen välbekant. Strax under lagerkransen finner man en annan sorts bård. För en lekman för den tankarna till vågor som upprepar sig perfekt. ”Vet du vad de kallas”, frågar Helena mig. ”Tja, kanske vågbård”, chansar jag. – Nej, den kallas för löpande hund, och sådana kan man ofta se på gustavianska möbler som sekretärer och liknande.

Men nu ska vi gå in på gården, säger hon med den vana guidens tonläge som avslöjar att där, DÄR finns något spännande att se!

När jag går med Helena Harnesk genom 22:ans portgång med sitt himmelsblå valv ser jag den lummiga trädgården på andra sidan och tycker att det är en bra utgångspunkt för nästa avsnitt av Leches läckra hus.

\* En pelare som inte är fristående utan är fäst i bakomliggande vägg/mur.

\*\* Ornament eller pelarhuvud som kröner en kolonn/pilaster eller pelare.

- Flygfotografering från drönare
- Upp till 120 meters höjd
- Vi innehar tillstånd från Transportstyrelsen



Hemslöjdens lokal vid S:t Eriks torg är fylld till bredden av litterärt nyfikna människor. Jag tränger mig in och stöter snart samman med tillställningens värdinna, mångsysslaren Kerstin Landström. Hon hälsar oss välkomna till boksläppet av hennes nya bok ABC om Linné, en skapelse vars ursprungliga idé föddes på väggarna i en vårdcentrals väntrum i Luthagen.

På ett bord längst in i den avlånga lokalen ligger några travar med ABC om Linné - för både barn och vuxna. Den innehåller 64 sidor och är vackert inbunden med tygrygg, och det är Kerstin Landström själv som också har illustrerat den.

Idén om en ABC-bok om Carl von Linné fick hon när hon på uppdrag inredde Luthagens Barn- och Familjecentrum på Geijersgatan.

– När Linné först kom till Uppsala så var det ju för att utbilda sig till läkare. Sedan blev det, som bekant, mest botanik för hela slanten. Men jag tyckte att det var passande att ta in Linné i det här speciella väntrummet där många barn skulle komma att vistas, berättar Kerstin. På väggen illustrerade hon hela alfabetet så att barn kunde träna läsning medan de väntade. Intill varje bokstav fanns en illustration och dessutom en kort text. – Den senaste var främst riktad till de lite äldre barnen och de vuxna, förklarar hon. Verksamheten växte efter en tid ur lokalen och flyttade till Klostersgatan i city (det nya namnet Aleris Barncentrum & Vårdcentral, reds. anm.).

Vad som hände med väggmålningarna är ovisst men idén om en bok på temat var redan född.

### Februari och en glasveranda i Järlåsa

Under årets två första månader hade Kerstin Landströms inredningsbutik och kafé, Linnés Kammare\*, stängt. Det möjliggjorde att boken började ta form i ren fysisk mening. Texterna bygger delvis på de som fanns på väntrumsväggen. Men mestadels är det helt nytt material som presenteras. – Texterna kom relativt snabbt till mig. Som illustrationer tänkte jag först själv ta foton. Men då sa min sambo till mig att ”du som målar så bra, klart att du ska illustrera den med dina egna målningar”.

Sagt och gjort, i februari åkte Kerstin Landström ut till familjens stuga i Järlåsa. Och det var inne i stugans glasveranda som hon sökte, och fann, inspirationen.

– Visst, det tog ett tag innan figurernas utseende tog form, minns hon. Men sedan flöt det på bra och jag, trots att jag först hade tänkt att den skulle komma ut i höst, kunde trycka boken och presentera den redan nu.

### Mingel och krustader

Om releaseminglet i Hemslöjdens lokal har hon bara positivt att säga. – Det kom just precis så många som lokalen mäktade med, och det var roligt att få så fin respons på boken. Jag vågar nog påstå att ABC om Linné är den bok hittills som jag är mest stolt över.

”Och vilka krustader sen”, hör jag mig själv flika in! De med kantarellerna.. Kan man få receptet på dessa, manne... att dela med LuthagsNYTT:s läsare? – Visst kan du få det, skrattar hon. Jag skickar över det till dig snart. Strax efter att vi har skilts åt plingar det så till i min telefon. Det var från Kerstin Landström.

Här följer recept på hennes makalöst goda krustader, som bäst kommer till sin rätt när de serveras med till lite lugn-i-sommar'n-ro med en god bok i knät.

#### Trattkantarellkrustader

1 knapp dl torkade eller 1 knapp L färska trattkantareller

3 dl creme fraiche

1/2 dl riven parmesanost

färsk timjan

salt, peppar

smör til stekning

c:a 30 minikrustader

Smula de torkade trattkantaellerna och blöt-lägg dem några timmar eller över natten. Håll av vattnet. Eller dela de färska svamparna. Stek 5-7 min. Låt svalna.

Hacka savmpen ytterligare. blanda med hackad timjan, creme fraiche och ost. Smaksätt med salt och peppar.

spritsa eller klicka i minikrustaderna. garnera med timjan.

#### Tidigare böcker i urval:

*Carl von Linné - Evighetskalender*, tillsammans med fotograf Lasse Modin

*Albertus Pictor*, tillsammans med fotograf Lasse Modin

#### Planerad bok:

Motsvarande ABC-bok på engelska.

#### Fler fakta om Kerstin Landström:

Formgivaren och konsthantverkare

Driver Linnés Kammare sedan 2012

Medlem i konsthantverkskooperativet ”Öster om ån” på Svartbäcksgatan.

\* Linnés Kammare, inredningsbutik med konsthantverk och kafé. Adress: Vallhavs säteri (söder om Jumkil, infart från Gysingevägen.

# Min vision för Stabbyfälten

Regnet hänger i luften den här fredagseftermiddagen. Gräsytor runt Stabby prästgård ser ut att ha vattnats så det räcker ett tag framöver. Genom den ridå som försommargrönskan bildar ser jag litet längre bort solen skina utmed grusvägen. Åkrarna runt omkring var tidigare utlovade till Käbo GK (golfklubb). Men kommunledningen rev upp avtalet och beslöt att området stället ska bebyggas med bostäder.

Risken att få den lantliga vida utsikten förstörd av ett bostadsområde på fälten har väckt stor oro



bland LuthagsNYTT:s läsare, det har vi tydligt märkt av på redaktionen. Vi har blivit kontaktade av närmare dussinet oroliga personer. Liberalernas starke man i Uppsala kommun, Mohamad Hassan har dock en egen vision för utbyggnad. Jag möter honom på grusplanen vid Stabby prästgård där han har bett att få berätta om partiets planer för Stabbyfälten... Och Seminarieträdgården.

– Jag bodde länge i Luthagen och har motionerat på området alla slingor. Jag kan nog varenda löpbar väg och stig som finns här i Stabby och utåt Berthåga, berättar Mohamad när vi kommit fram till öppningen i grönskan och där fälten breder ut sig. – Det är skönt med löpning! Det hjälper mig att sortera i tankarna och koppla av.

Om att ta från Seminarieparken och ge till Stabbyfälten

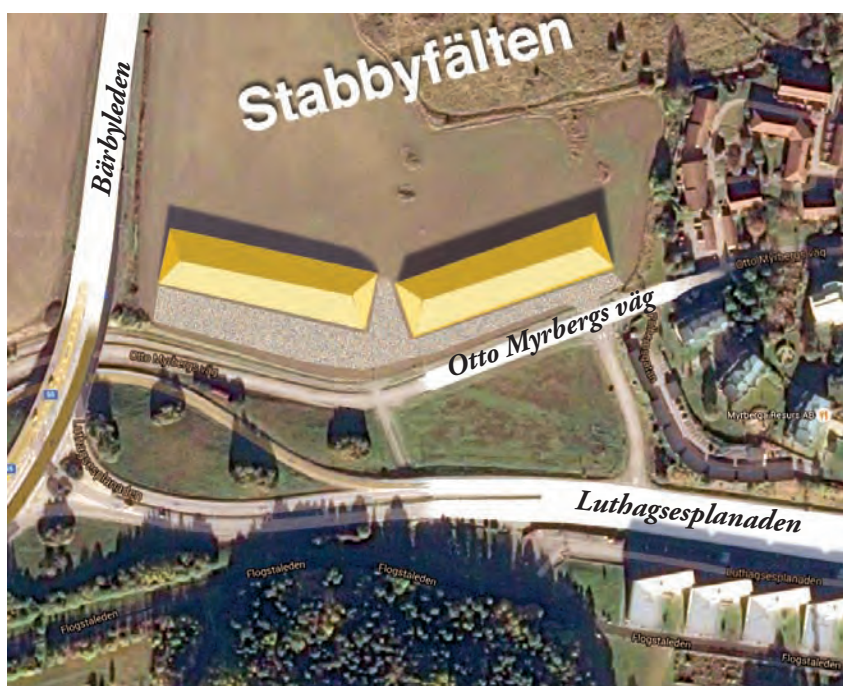
–Den bebyggelse som tidigare har planerats för Seminarieträdgården, två fastigheter som skulle löpa i en båge och följa Ringgatans nordostliga krök, ligger på is efter enorma protester i politisk limbo. Dessa bostäder skulle man nu i stället kunna lägga vid Stabbyfälten, enligt Liberalernas förslag.

–Men den unika fria sikt man har här över fälten mot nordväst, den vet jag är viktig för väldigt många astadsbor. Vi måste bevara den i möjligaste mån. ”Uppsala – staden på slätten” och med öppna kilar in mot centrum har alltid varit Liberalernas vision, tillägger han med emfas.

I den norra delen av Stabbyfälten, utmed Librobäckens vindlande dalgång intill Hällbyvallsodlarnas prunkande lotter och det gamla rymdobservatoriet råder strandskydd, vilket innebär att man inte får bygga närmare vattnet än 300 meter. Liberalerna menar att man skulle kunna flytta de för Seminarieträdgården planerade fastigheterna till fältens sydvästliga del och placera dem utmed Otto Myrbergs vägs norra sida omedelbart öster om väg 55.

– På så sätt skulle dels fastigheterna komma att fungera som en sorts bullervall mellan Stabbyfälten och Luthagsplanadens livliga trafik, resonerar Mohamad.

Men vem vill bo intill en kraftigt trafikerad genomfartsled undrar kanske vän av ordning. – Jag själv flyttade i höstas från Luthagen till stans östra del, in i ett nybyggt hus som ligger mycket nära den nästan lika trafikerade Råbyvägen. Så fort jag stänger min dörr hemma så är det knäpptyst. Inte ett ljud hörs utifrån. Så det går att bygga relativt nära bullriga miljöer. Kommunen skulle alltså kunna växla in marken i Seminarieträdgården mot utrymmet på Stabbyfältet och därmed komma ur ett långvarigt dödläge som blockerar skapandet av en stadsdelspark i Luthagen och samtidigt få igång bostadsbyggnad, förhoppningsvis utan att väcka protester. LuthagsNYTT tycker att detta är ett konstruktivt förslag.



# Guldombudet Elsa Carlsson

Maria Wold-Troell

**E**lsa tar emot i sin lägenhet i Lärargårdarna på Tiundagatan med klassisk uppsalautsikt över Slottet, Domkyrkan, Seminariet. En utsikt som naggas alltmer av uppstickande nya byggnader

Jag träffade Elsa som sammankallande i Bondkyrko hembygdsförenings programgrupp, där hon medverkat sedan början på 2000-talet. Det är vi som ordnar programkvällarna, kontaktar de som medverkar, annonserar i UNT, skriver och skickar ut programbladet.

”Hur mycket sover du?” är en naturlig fråga när jag hör hennes program. Elsa besvarar inte frågan utan berättar bara om föregående natt då hon ”bara måste” läsa ut första delen av *Min fantastiska väninna* av Elena Ferrante. Men inga spår av vaknatt syns och rösten är glad och energisk som alltid.



Vi ska vara väldigt tacksamma att det finns människor som Elsa, som outtröttligt ordnar och fixar en rik fritid åt alla som ber om det och som dessutom får allting att klaffa. Hon påminner dem som behöver påminnas, säljer överblivna biljetter till goda vänner, kollar att allt blivit rätt med ett extra

samtal. Nyligen hade jag själv turen på ett återbud resa till Heby Folkets hus förstklassiga anläggning och uppleva operan Turandot med Nina Stemme från Metropolliitan. Oförglömligt! I bussen fanns Elsa som lugn och saklig informerad, ropade upp, delade ut biljetter, presenterade och avtackade busschauffören vid hemkomsten.

För att hålla ordning skriver Elsa listor, och kommunikationen sker ofta med telefon. Mail är nog bra, men det finns fortfarande många som inte känner sig hemma i den digitala världen.

1989 fick Elsa överta uppdraget som ombud i Skådebanan av en kollega. Numera kallas Elsa teaterombud och verkar tillsammans med Uppsala Stadsteater för att sprida teaterkulturen till nya grupper. Elsa vittnar om att många får en ny syn på tillvaron genom en pjäs, just vad som är kulturens egentliga syfte. Verksamheten är förstås också viktig för att hålla teatern vid liv. Ombudsverksamheten gick så bra att hon blev guldombud för några år sedan, då hon sålt mer än 400 biljetter per år, och hon har stannat kvar i det lilla exklusiva guldgänget.

Elsa är också ansvarig för researrangemang i SPF Luthagens programgrupp sedan 2002. Det innebär bussresor till teatrar, konserthus, konstmuséer, operor i Heby Folkets hus, med mera. Många deltagare kommer varanda gång.

Men allt är förstås inte bara arbete. Elsas ideella engagemang ger rejäla bonusar. Framst sätter hon all glädje och tacksamhet som strömmar från deltagare vid evenemangen. Också förstås möjligheten att delta i allt hon ordnar, samt en viss möjlighet att välja. Arrangören får förstås sina kostnader täckta, och om Elsa skulle betala själv för alla sina arrangemang skulle det bli väldigt dyrt.

En tredje fördel är att Elsa får många vänner och bekanta, hon känner ”hela stan”, åtminstone den kulturintresserade delen.

Elsa har arbetat som mellanstadie lärare i Bellmanskolan, Tiundaskolan och Erikskolan. Sista åren före pensionen var hon lärare för invandrabarn från hela världen, kanske det allra roligaste hon gjorde under hela yrkeslivet. Hon berättar om dessa barn som var så ivriga att lära sig, hur fort det gick, vilka nästan osannolika resultat de nådde på kort tid.

Elsa har tre egna vuxna barn och ett antal barnbarn, som alla bor någorlunda nära. Det ger förstås mycket glädje och en del oro.

När jag frågar Elsa om övriga intressen utöver musik, teater och litteratur berättar hon om astronomi. – Pappa visade mig stjärnhimlen, och jag lärde mig stjärnbilderna. Sedan har jag läst vidare på universitetet, och det var förstås något helt annat, mycket svårare men minst lika spännande. Och naturen med blommor och fåglar. Jag njuter alltmer av detta under mina stavgångsturer i Stabbys omgivning. Gökottan i Stabby är jag alltid med på hur ruggigt vädret än är.

Hur hinner hon, undrar vi alla. Men även Elsa har sina gränser: hon hinner numera knappt lösa fler korsord än UNT:s söndagskruss.



Medlemskväll i Stabbygården: Elsa vid kassaskrinet

# Salong La Jolie

Dam-, herr- och barnfrisör



Geijersgatan 15 — Tel: 018-51 02 51

20 år i Luthagen!

Linnés Kammare vid vackra Vallhofs säteri i Jumkil –



**SOMMARKÄNSLA**  
i butiken – för både stora och små!

Ullfiltar, keramik, fårsinn,  
silver, kläder, böcker mm.

**LINNÉS  
KAMMARE**

Kafé med hembakat kaffebröd i  
en hemtrevlig och vacker miljö.

KONSTHANTVERK  
INREDNING · KAFÉ

ÖPPET: to-fr 12-17, lö-sö 11-15  
[www.linneskammare.se](http://www.linneskammare.se), 073-443 93 40

Väg 272 mot Gysinge, 14 km från U-a. Buss 844 mot Östervåla, hpl Vallhov.

## 1980-talet

1980 flyttade Nelins till Hildur Ottelinsgatan. Nu fick man större lokaler och kunde fortfarande finnas kvar i Luthagen, där Nelins nu har funnits sedan början på 70-talet. Och nu kunde man också bredda sortimentet. Grossistverksamheten ökade ut med storköksprodukter, vilket man fortfarande saluför.

De som handlade redan då hos Nelins kommer säkert ihåg köerna på lördagarna. Kanske några kommer ihåg de kinesiska karamellerna, salt gurka på hink & saltsill i tunna?

Det visade sig att man växte ur även dessa lokaler ganska snabbt, och redan 1985 flyttade Nelins från Hildur Ottelinsgatan till ännu större lokaler på Vallongatan i södra Librobäck.



Skugga av järnbron. Foto: Maria Wold-Troell



# Att vara med i en bilpool

Maria Wold-Troell

**H**ar du också en bil som står och kostar pengar? Alldeles för mycket i förhållande till den nytta du har av den. Men behöver köra ibland, kanske någon gång i veckan. Eller har du en firma med en del kundbesök, men inte tillräckligt många för att motivera en firmabil? Du hyr bil när du behöver, men måste betala för många fler timmar än du egentligen skulle behöva. Eller har familjen redan en bil men behöver två ibland? Då är en bilpool något för dig.

## BILPOOLARN A i Uppsala

Sedan 1998 finns Bilpoolarna i Uppsala Ekonomisk förening, där både privatpersoner och organisationer kan ansluta sig, förutsatt körkort och en hederlig vandel och att man följer bestämmelserna. De finns redogjorda på hemsidan bilpoolarna.se.

### I korta drag blir du medlem så här:

- Du ansöker om medlemskap genom att fylla i ett formulär på hemsidan. Om din ansökning beviljas, betalar du en pant om 5 000 för huvudmedlem, 500 för familjemedlemmar. Panten får du tillbaka när du går ur, vilket du inte kan göra förrän minst ett år senare.
- Du blir introducerad och får medlemsidentitet och instruktioner hur du bokar.
- Du får en arbetsuppgift att utföra. I viss mån kan du välja själv. Bilpoolens låga avgifter bygger på att medlemmarna sköter mycket själva.
- Du registrerar ditt kontokort för omedelbar betalning.
- Du bokar bilar på Internet. När du kommer till din bil öppnar du den genom att besvara ett SMS med din kod, eller genom att visa ditt UL-kort för datorn som sitter vid framrutan.
- Drivmedlet och eventuella andra nödvändiga tillbehör betalar du med ett bensinkort som finns i bilen + en kod.
- Efter körningen loggar du ut från bilen och får då reda på körningskostnaderna.
- Varje månad du har kört, får du en redovisning för dina körningar. De duger som specifikation till reseräkningar.
- Varje år betalar du 1 200 kr i administrationsavgift.

Eftersom Bilpoolarna är en förening, har vi årsmöte och ofta ett höstmöte. Du förväntas engagera dig i föreningens arbete, som sker i demokratisk anda.

Bilarna, just nu sju stycken, är ganska nya och ekonomiska i drift, alltså inga sportbilar precis. De är av lite olika storlekar och står utspridda mellan Gottsunda och Svartbäcken.

Vi har bilgaranti, så om du bokar minst en vecka i förväg är du garanterad en bil. Om våra egna tar slut, så får du en hos OK/Q8 för samma pris.

## Vad kostar det då att köra?

Under vardagar får du betala minst 8 kr/tim + 30 kr i startavgift + 20 kr/mil, bensin inräknad. Dyrast är det under helger, om du vill ha en stor bil, 16 kr/tim + 26 kr/mil. Mellan 22 och 07 har vi ingen timdebitering.

### Exempel:

Toyota Yaris en vardag mellan 7:30 och 16, du kör 4 mil. Total kostnad 195 kr. Tar du däremot en stor bil, Toyota Yaris, kostar det 262 kr.

Om du i stället kör 16 mil under samma tid blir kostnaden 459 resp 574 kr

Bilpoolarna tillämpar självriskreducering, men uppsåligt slarv får man betala för.

Bilpoolarna skulle vilja växa lite mer, dock långsamt och kontrollerat. Om tio medlemmar inom samma område löser medlemskap, kan vi sätta en bil där. En förhoppning är att inflyttade i de nybyggda stadsdelarna ska nappa på idén och i stället för dyra egna bilar med parkeringsbekymmer gå med i Bilpoolarna.

Företag är särskilt välkomna eftersom de använder bilar när privatpersoner är på jobbet.

Jag har själv varit med sedan start och skulle inte drömma om att skaffa egen bil. Till vardags använder jag fötterna, cykel, buss och tåg. Det är de små utgifterna och inte de höga inkomsterna som skapar en god ekonomi, eller hur? Och jag har fått många intressanta upplevelser genom föreningen och uppskattar att ha inflytande.

## En glad röst till



*Hampus Markensten är som synes en nöjd bilpoolare*

- Jag är nöjd medlem därför att bilpoolen ger mig flexibilitet. Det är enkelt att boka, hämta och lämna bilen. Det går utmärkt att hyra bilen för bara någon timme när barnen behöver skjuts till och från träningar. Behöver man tung bil med dragkrok så finns det också. Eftersom de flesta bilarna är leaseade och i gott skick så behöver man inte oroa sig för att de skall

krångla mitt i en längre resa. Det känns bra att kunna vara många som delar på bilarna för att minska belastningen på miljön.

## Vill du veta mer?

Läs på hemsidan bilpoolarna.se.

Kommentera till [info@luthagsnytt.se](mailto:info@luthagsnytt.se)



# 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 10-15**



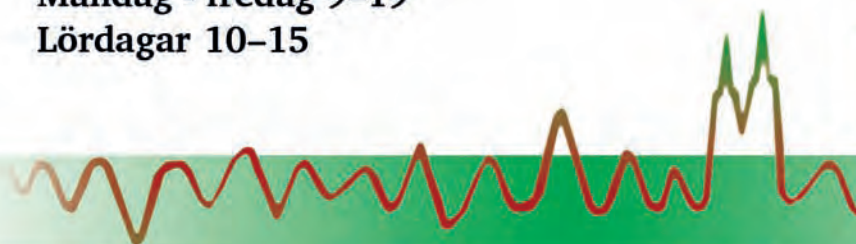
**Här finns vi:**

Sysslomansgatan 6

018-15 21 06, 0702-06 96 06

[apoteket@apoteketlivet.se](mailto:apoteket@apoteketlivet.se)

[www.apoteketlivet.se](http://www.apoteketlivet.se)



# HUSLÄKARGRUPPEN

*- En vårdcentral i hjärtat av Uppsala*

**Vi är glada att kunna hälsa tre nya doktorer välkomna:**

**Afsaneh Yarahmadi**

**Nima Ismail**

**Narmin Khoubehi**

**Välkommen att lista dig hos oss!**

*Kom in och hämta en blankett eller besök vår hemsida*



**HUSLÄKARGRUPPEN**  
Luthagsgöden AB

[www.huslakargruppen.se](http://www.huslakargruppen.se)

för ytterligare information

Tel. 018 - 56 02 00

# Uppslaget

Konsthandverk

## 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



KONSUM

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



INREDNINGAR  
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

Famijedoktorn  
Sysslomansgatan 15 B  
www.famijedoktorn.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



HUSLÅKARGRUPPEN

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



Levins & Serenander

UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ

Bergagatan 2

(hörnet kyrkogården)

Tel. 018-50 11 50

www.uppsalabegravning.se

## Bank



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](http://www.skrivadinbok.se)

Telefon 0703-11 26 79

Skrivarcoach Margareta Mörck

Q TEAM

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

## Vill du annonsera i LuthagsNYTT?

Hör av dig på telefon-  
nummer 0704-79 59 13



# SeniorRestaurangernas Matsedel

*Fredag 17-jun*

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

*Lördag 18-jun*

Ugnstekt kycklinginnerfilé med potatisgratäng  
Inlagd sillflundra med potatismos och gröna ärtor

*Rotfruktspaj med timjan och örtdressing*

*Söndag 19-jun*

Skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor  
Krämig linsgryta med tomat och kokt potatis  
Dessert Paradispaaj med ananas och vispad grädde

## V25

*Måndag 20-jun*

Pannbiff med stekt lök, gräddsås och kokt potatis  
Rotfruktsfrestelse och ägghalva

*Tisdag 21-jun*

Fiskgratäng med ansjovis, kapris och kokt potatis

Pölsa med kokt potatis och rödbetor

Kikärtspaella med rödbetor

*Onsdag 22-jun*

Gästens val

*Torsdag 23-jun*

Broccoli- och ostsoppa med brödkrutonger  
Potatis- och purjolökssoppa  
Dessert Pannkaka med sylt och grädde

*Fredag 24-jun*

Midsommarbuffé med dessert  
Rotfruktspaj med timjan och örtdressing

*Lördag 25-jun*

Fiskgratäng med vitt vin och örter samt kokt potatis

Paella med kyckling och vitlökssås

Cous couspytt med vitlökssås

*Söndag 26-jun*

Wallenbergare med kokt potatis, gräddsås, lingonsylt och gröna ärtor

Medelhavsgratäng med saltorkade tomater

Dessert Persikoklyftor med lättvispad grädde

## V26

*Måndag 27-jun*

Krämig kycklinggratäng med klyftpotatis  
Kikärtsbullar med ris och vitlökssås

*Tisdag 28-jun*

Skepparsillgratäng med kokt potatis  
Kalvsylta med rödbetor och potatis  
Rårisbiffar med basilikadoftande tomatås och kokt potatis

*Onsdag 29-jun*

Frukostkorv med pepparrotssås och kokt potatis

Silltallrik med ägghalva och kokt potatis

Kikärtsgryta med aprikos och kokt potatis

*Torsdag 30-jun*

Redd grönsakssoppa

Grön ärtpuré med pepparrotsgädde

Dessert Risgrynspudding med saftsås

*Fredag 01-jul*

Kokt torsk med ägg- och persiljesås samt kokt potatis

Broccoli- och ädelostpaaj med kall örtsås

*Lördag 02-jul*

Currydoftande biffgryta med ris

Kallskuret med legymsallad och kokt potatis

Rödbetsbiff med legymsallad och kokt potatis

*Söndag 03-jul*

Grekisk färsbiff med vitlökssås och potatis

Omelett med svarta oliver och röd paprika

samt kokt potatis

Dessert Ananas med lättvispad grädde

## V27

*Måndag 04-jul*

Köttbullar med gräddsås, lingonsylt och kokt potatis

Grönsakspaj med rotfrukter och örter samt citrusr dressing

*Tisdag 05-jul*

Apelsinfisk med chili och kokt potatis

Krämig linsgryta med tomat och kokt potatis

*Onsdag 06-jul*

Kökets val

*Torsdag 07-jul*

Morotssoppa med lime crème

Minestrone soppa

Dessert Pannkaka med sylt och grädde

*Fredag 08-jul*

Korv Stroganoff med ris

Blomkål med ost- och paprikasås samt kokt potatis

*Lördag 09-jul*

Lättpanerad stillahavsflunda med pepparrotsskräm och kokt potatis

Bakad potatis med skinkröra

Bakad potatis med grönsaksfyllning

*Söndag 10-jul*

Fläskkarré med potatisgratäng samt rödvinssky

Janssons frestelse och ägghalva

Rotfruktsfrestelse och ägghalva

Dessert Fruktkompott med mjölk

## V28

*Måndag 11-jul*

Sommarfalu med pepparrot och kokt potatis  
Rotfruktspytt med rödbetor

*Tisdag 12-jul*

Stekt fläsk med löksås och kokt potatis

Sillflundra gratäng med potatismos

Böngulasch och kokt potatis

*Onsdag 13-jul*

Grekisk färspanna med tzatziki och klyftpotatis

Potatisbullar med lingonsylt

*Torsdag 14-jul*

Sparrissoppa med örtcreme

Tomatsoppa med smulad medelhavsost

Dessert Pannkaka med sylt och grädde

*Fredag 15-jul*

Pasta med köttfärsås

Falafel med pasta och vitlökssås

*Lördag 16-jul*

Fiskgratäng med vitt vin och räkor samt kokt potatis

Kalvsylta med rödbetor och potatis

Medelhavsgratäng med saltorkade tomater

*Söndag 17-jul*

Kotletterad med timjanskryddad gräddsås och kokt potatis

Pastasallad med kyckling och rhode island sås

Ugnsgatinerad fylld paprika med kokt potatis

Dessert Mjuk kaka med vaniljgrädde

## V29

*Måndag 18-jul*

Kycklinggryta med mango och ris

Lasagne med spenat och svamp

*Tisdag 19-jul*

Leverbiff med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt

Broccoligratäng med ädelost och kokt potatis

*Onsdag 20-jul*

Fiskgratäng med apelsin och dill samt kokt potatis

Bakad potatis med kycklingröra

Bakad potatis med grönsaksfyllning

*Torsdag 21-jul*

Sommarsoppa

Rotfruktssoppa med purjotopping och cre-

me fraicheklick

Dessert Ostkaka på keso med sylt och grädde

*Fredag 22-jul*

Biffstroganoff med ris

Pastasallad med tonfisk och citrondressing

Morot Stroganoff och ris

*Lördag 23-jul*

Havets wallenbergare med kokt potatis, gröna ärtor och brynt smör

Frittata med svarta oliver och röd paprika

*Söndag 24-jul*

Skinkstek med äppelsås och kokt potatis

Inlagd sill med gräddfil, gräslök och kokt potatis

Grönsaksbiff med medelhavsost, citronsås och kokt potatis

Dessert Ananas med lättvispad grädde

## V30

*Måndag 25-jul*

Ugnstekt falukorv och örtstuvad potatis

Grönsaksjarpe med tomatyoghurt och ugnsbakad potatis

*Tisdag 26-jul*

Kräftsillgratäng och kokt potatis

Kycklingbiff med ratatouille och kryddigt ris

Grönsaksmedaljong med vitlökssås, ris och bönsallad

*Onsdag 27-jul*

Färsbiff med sjömanspotatis och smörgåsgurka

Potatisbullar med lingonsylt

*Torsdag 28-jul*

Fisksoppa med vitlökscreme

Morotssoppa med lime crème

Dessert Pannkaka med sylt och grädde

*Fredag 29-jul*

Pytt i panna med ägg och rödbetor

Bakad potatis med svampfyllning och bönsallad

*Lördag 30-jul*

Lättpanerad stillahavsflunda med remouladsås och kokt potatis

Kycklingpytt med kall currysås

Rotfruktspytt med kall currydressing

*Söndag 31-jul*

Dillkött på kyckling och kokt potatis

Broccoli medaljong med kall örtsås och kokt potatis

Dessert Persikoklyftor med lättvispad grädde



# Neuropsykolog Åke Pålshammar

*"Man borde inte sova när natten faller på. För tänk då blänker stjärnorna högt uppe i det blå. Det är så tyst och stilla. Att sova vore illa." (Jeremias i Tröstlösa, 1915)*

Framför allt när de ljusa sommarnätterna nu blir vardag är det lätt att hålla med Jeremias. (Även om stjärnorna syns bäst mot en riktigt mörk natthimmel.)

Många kan både undra över och beundra stjärnhimlen och över vitsen med och vikten av sömn. Alltför sparsam sömn är som ett sänke för tänkande, minne och känslokontroll/-förståelse jämfört med när man sover bra.



Så passa på att "läka" några tilltufsade psykoneurala processer i sommar med hyfsad nattsömn. Man tappar då mycket av sin retsamhet och trötthet, medan lugn och pigghet dansar fram ur hjärnvindlingarna. Man blir en hejare på att använda frontallobernas välsvarvade exekutiva funktioner. Som att lägga på minne, planera, organisera, inhibera, kontrollera, lösa

problem och ta till sig ny information.

Efter ett eller ett par dygns total sömnbrist är prestationsförmågan i sådana viktiga funktioner kanske halverad! Då blir det lätt kökkenmödding i huvudet.

Så lyckas man sova för att helas kommer sannolikt en lätt förvånad omgivning märka personens förbättrade förmåga att förstå och hantera egna och andras känslor. Sådana mentala gåvor skrynklas till när man sover för lite. Det är de inblandade hjärncellerna som tappat fart och kraft och detta kan i princip repareras av sömn.

För att bryta den onda cirkel med stress, som lätt uppstår när man oroar sig och sover dåligt (ökad risk för mental ohälsa!) behövs flera åtgärder och förändringar. Till dem hör återhämtning i form av en längre sammanhängande period av avkoppling, vila och sömn.

Sömntipsen är många, men ibland kan det vara idé att försöka hoppa på "sömntåget" – som går iväg varannan timme, även dagtid. Speciellt bra kan det vara sent på kvällen, när man börja känna sig en aning sömnig, innan man åter piggnar till. Passar man på att kliva på då är man förberedd för sömn och kan lättare sova vidare för natten.

Djup ro är inte alla förunnad. Särskilt inte för dem med hög oro.

Och vi är olika känsliga för vak. Och har olika lätt för att komma igen. Och att märka när sömntåget kommer till stationen.

## Att sova eller inte sova – det är frågan

Så att försöka stressa ner och sova gott under sommaren är positivt för kropp och själ. Tystnad och stillhet behövs. Likaså att man typ "vandrat över slätt och genom skog" (kanske utan stjärnor i släptåg). Fysisk aktivitet förbättrar oddsen för sömn. Men dosering och typ ska inte vara av sådant slag att det leder till stresspåslag.

Allt detta har nu forskningsmässigt stöd. Ökad alerthet medför att man får ut mer av sommarens fröjder – och förvisso med hyfsad sömn däremellan – även en hel del av nattens.

Särskilt om man inte är helt ensam: "en borde si på stjärnera... En borde vara två".

*Åke Pålshammar, neuropsykolog*

**ZOON**  
INREDNINGAR  
Hildur Ottelinsgatan 9

**önskar alla en skön och solig sommar**

*Tack till alla nya och gamla kunder som besökte årets stora lagerrensning!*

**Vi öppnar åter i höst:  
Varje tisdag mellan kl 15-20,  
med start den 6 september.**

*Välkommen!*



# Fråga: DOKTORN

Det har influvit två mycket angelägna frågor till vår frågelåda.

*Första frågan lyder vad gör jag om mitt barn får ett akut andningshinder?*

Denna situation är ju mycket ångestskapande! Frågan är högst relevant!

Mitt råd är 1) anmäl dig idag till en av Röda Korsets HLR (Hjärt-lung Räddning) utbildningar där detta finns med på programmet. Då får du all aktuell information inklusive praktisk övning. Kunskap reducerar ångesten och du kan hantera en akut uppkommen situation. Att gå en kurs i HLR kan ju även vara till nytta generellt. Dessa kurser är bra att gå upprepade gånger det skapar säkerhet och man känner sig inte panikslagen om man hamnar i en situation där någon behöver hjälp. Hjälpen vid andningshinder ser ju olika ut beroende på den drabbades ålder. Allt detta och olika tekniker går man igenom på en kurs. Har du en dator kan du söka på HLR utbildningar och anmäla dig idag. Röda Korset i Uppsala har sådana kurser fortlöpande.

Man kan också gå in på Vårdguiden där finns illustrerad information hur man skall göra, men det är oerhört värdefullt att även gå en kurs för praktisk övning! Ta med en kamrat! Ju fler som utbildar sig dess bättre!

*Fråga nummer 2 rör hur man skall bete sig med blåsor i munnen vilket kan vara ytterst plågsamt.*

Blåsor i munnen som dyker upp i så kallade skov eller perioder, är vanligt. Det kan finnas olika orsaker till dessa blåsor.

Dels kan de vara virusutlösta bland annat herpesblåsor. De kan även vara en reaktion på olika ämnen i tandkräm. Tandläkarna rekommenderar tandkrämen Zendium som är skonsam.

Ofta dyker de upp i samband med att man är nedsatt i sitt immunförsvar på något sätt. Stress, dålig sömn, infektion etc. De läker av sig självt, men man kan lindra besvären om din husdoktor skriver ut ANDOLEX munsköljmedel vilket är inflammationsdämpande. Ibland är det så smärtsamt att man kan behöva bedövninglösning att skölja med.

Dessa medel botar inte men lindrar påtagligt. God munhygien är viktigt men när man har blåsor är det ju smärtsamt att borsta tänderna! Undvik tobak i form av snus och cigaretter.

Min tröst till den drabbade är att detta kan vara nog så irriterande under en period i livet för att sedan vara helt borta!

*Doktorerna Brinkeborn & Stiernström,  
Husläkargruppen*



GLOBALEN



Vill du ha tips på en fin present till kärvädinna eller nybakad student? Kom in till oss, vi har något för dem!

Inte bara mottagaren gläds, utan också den som tillverkade gåvan får lön för sin möda. Handla något värfint åt dig själv också när du ändå är här!

Vardagar 11-18  
lördag 11-15  
söndag 12-15  
018-10 11 71

Sysslomansgatan 2  
uppsala.fairtradeshop.se

# Förzöa



Tre glada VP-tjejer: Boel, Lilia och Emilia

# Flick

S Stefan Grunden i samtal med några spelare



## VP:s Flickor 08-lag

Förra hösten hann de med att träna i gamla Tiundaskolans gymnastikhall innan den revs. Därefter lyckades ledarna med den sanna bedriften(!\*) att fixa en förmid-

dagstid i Ekebygymnasiets idrottshall. Sedan i maj sker all träning utomhus på VP:s egna hemmaplan; Ekebydalens konstgräs.

”Vårt lag med flickor födda 2008 är ovanligt stort den här säsongen” konstaterade en av lagets tre tränare, Jimmy Laursen, förnöjt när höstterminen kommit igång.

Sedan dess har det varit en konstant tillströmning av nya spelare. Så pass att när det i maj blev dags för VP Fo8:s första sammandrag (cup för de yngre spelarna) i Årsta fick man dela laget i två olika lag så att alla skulle få möjligheten att spela. Båda lagen fick känna på sportens samtliga smaker; förlust, oavgjort och vinst.



My bejar på lagkompisen Selma med sikte på bollen

## FAKTA OM KLUBBEN: IF VP UPPSALA

(tidigare IF Vindhemspojarna) stiftades den 7 januari 1963, är en fotbollsklubb hemmahörande i Luthagen i västra Uppsala. Föreningen startades som en bandyklubb och har bedrivit ett flertal andra idrotter, numera är föreningen dock en renodlad fotbollsförening.

Idag har IF VP Uppsala ca. 15 lag anmälda till olika serier.

Det innebär att de erbjuder ca. 250 - 300 tjejer och killar möjlighet att spela fotboll.



*Agnes, Hilda och Estelle*



*Agnes driver bollen,  
Selma hakar på*

Är du själv sugen på att spela, tjej eller kille?  
Kontakta IF VP Uppsala på telefon 0734-344 055

*Lilia och Emilia*

**Liberalerna vill:**

**Bevara Stabbyskogen**

**Spara utsikten från höjden  
ner över slätten**

**Ha tillgängliga  
rekreationsytor**

**Ha flickor av grönska ända in  
mot centrum**

**Respektera strandskyddet**




**Bostäder i Stabby  
ger möjlighet  
att rädda  
Seminarieparken**



Kontakta mig!

Mohamad Hassan  
073-048 89 23

@uppsala\_hassan på   
mohamad.hassan@uppsala.se

När jag hade förmånen att bo i Luthagen var Stabbyskogen, fältet och området runtomkring en naturlig plats för promenader, löprundor och cykelturer. Jag har sett hur viktigt området är för många och att det används flitigt. Min vision för Stabby-Flogsta är ett område med bostäder som passar in i den kringliggande miljön, en bevarad skog och ännu bättre och mer tillgängliga reaktionsområden. Alla Uppsalabor behöver ha tillgång till skön natur.

## Kom liljor och akvileja, kom rosor och saliveja....

Ja, så sjöngs det på många platser i Sverige på valborgsmässoafton. Då kändes sommaren fortfarande mer som ett löfte än som verklighet. Men nu är den underbara sommaren här. Jag njuter av dofterna från balsampoppln, häggen och syrenerna som just nu blommar samtidigt. Dofterna blandas till en obeskrivlig vällukt som jag insuper tillsammans med mitt morgonte. På morgnar och kvällar och i fuktigt väder är balsampopplns doft ännu intensivare. Gullvivorna har prunkat tillsammans med förgätmigejen. Det är en syn jag älskar. Nu är gullvivorna på väg att gå i frö men lyser fortfarande gult, och förgätmigejen är blåare än någonsin. Liljekonvaljernas knoppar hänger som små pärlor på en båge och kommer snart stämma in i doftsymfonin.

Jag älskar pioner! Det är jag inte ensam om. I Kina har den odlats i minst 1500 år. Jag trodde givetvis att det var för de fantastiska blommornas skull, men kineserna tyckte att roten var lika märkvärdig, och använde den till allehanda mediciner för invärtes och utvärtes

bruk. Den vackra buskpionen fick bara kejsaren odla. Jag kan inte tänka mig att han gjorde det för rötternas skull. Jag hade en gång en praktfull buskpion som fick djupröda, fyllda jättelika blommor. Den satte rikligt med frön i vackra fröskidor och nu har jag efter flera år en frösådd av den. Döm om min förvåning när det slog ut en nyponblomsrosa, enkel blomma! Den är mycket söt och tidigast av alla, tätt följd av den enkla röda dillpionen, men mamman står fortfarande utslagen med jättestora knoppar. Naturen är full av överraskningar. Andra pioner står med knoppar i olika stadier, några är bara stora som knappålshuvuden. De väntar på att deras tid ska komma. Senare är det rosorna som står för den dominerande prakten. Pionen har fått sitt namn efter de olympiska gudarnas läkare, Paeon. Undrar om han också uppskattade roten mest? Eller insåg han att man blir gladare och känner sig friskare bara av att titta på den, se hur knopparna sväller och till slut brister ut i en färgfanfar? Det gör i alla fall jag.

Kom ljuva krusmynta! Kom hjärtans fröjd!

## Bänkar i Stabby

Vi är många som går promenader i Stabbyområdet. En del är unga och joggar fram, andra går med stavar, en del har hund, en del klarar sig inte utan rollator. Ganska många av oss måste vila oss då och då, och önskar oss fler bänkar att sitta på längs gamla banvallen och gångvägarna vid Stabby backe och mellan färthagarna.

Elsa Carlsson tog kontakt med kommunen, Enhet Park vid Teknik och Service, och framförde önskemål om fler bänkar i vårt promenadområde. Hon fick ett vänligt svar från en tjänsteman, som ville veta mer om var bänkarna skulle ställas ut, den dag man beslutat sig för detta.

Dessvärre stötte dessa ambitioner genast på oöverstigligt hinder. ”Hej, Jag har precis tagit emot ett mail från SBF som är våra beställare, man har satsat mkt pengar på bänkar/bord i Stabby nu, och det kommer ej att bli fler bänkar än det som idag finns. Det är många områden i stan som haltar och det är flera som står på tur att få samma service som just Stabby fått nu.”

slottspark eller ett friluftsmuseum, inte för ett uppsnyggt gångstråk. Tyvärr är bänkar och bord fast förankrade, så de blir väl stående där, i väntan på vilka då...?

Vi frågar oss hur Kommunen resonerar vid fördelning av bänkar. Det vore intressant att få en förklaring. Det är faktiskt våra skattemedel som går till dessa bänkar, därför borde områdets boende få inflytande.

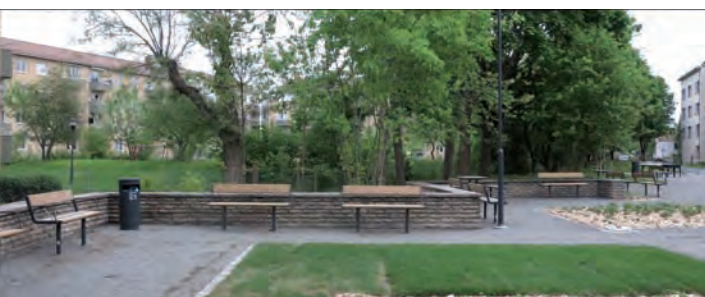
*Elsa Carlsson, Maria Wold-Troell*

**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



Ja, var står nu alla dessa nya bänkar? Jo, i Sibyllegatans förlängning, i den passage som går mellan Stabby allé och Prästgårdsgatan. Där står femton bänkar och fyra matsäcksbord med fasta bänkar på en sträcka av c:a 100 m. Ett antal sittplatser dimensionerat för en vacker

**VI FYLLER 4 ÅR! VI  
ÄR OTROLIGT GLADA  
ÖVER ATT SÅ MÅNGA  
VALT WALLINGATAN I SOM  
SIN TANDVÅRDSKLINIK. NU  
ÄR VI TRE TANDLÄKARE FÖR  
ATT TA EMOT FLER  
PATIENTER. VÄLKOMNA  
OSS PÅ WALLINGATAN I,  
SNÄLLASTE TANDLÄKARNA I UPPSALA!**

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](http://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](http://www.attendo.se)

**Attendo** 

*Omsorg på ditt sätt*

**Ni kan upplägget: Först orerar jag över något mer eller mindre intressant ämne, sedan rundar jag av med ett recept. Den här gången blir det emellertid tvärt om. Anledningen är att jag tänker presentera er för ett recept som är något extra, för mig personligen och även matkulturellt. Nämligen min mors recept på blodpannkaka.**

Jag vet inte hur gammalt det här receptet är, mer än att det måste vara minst 50 år eftersom Mors blodpannkaka var en del av min barndom. Teoretiskt sett kan det vara hur gammalt som helst, men mängden och typen av kryddor får mig att tro att det i vart fall är ett 1900-tals-recept.

I receptet nedan används grisblod men jag tror inte något hindrar att man använder nötblod. Om blod inte finns i frysdisker hos din butik så går det i allmänhet att beställa.

## Blodpannkaka

0,5 liter (gris)blod  
0,5 liter mjölk (halfet eller bättre)  
1 finhackad lök  
0,9 dl ljus sirap  
2 tsk salt  
0,5 tsk vitpeppar  
0,5 tsk mald nejlika  
0,5 tsk ingefära  
en nypa mejram  
3 dl rågmjöl  
(ev. kan man blanda i lite kornmjöl i rågmjölet)  
1 dl vetemjöl  
ca 90 g smör eller margarin, samt smör för stekning

Så, nu kör vi:

Hetta upp smöret i en tjockbottnad kastrull och låt den finhackade löken koka i det en stund utan att ta färg.

Vispa sedan först ihop de våta ingredienserna och tillsätt mjölet sist, gärna siktat för att undvika klumpar. Vispa tills smeten är klumpfri.

Stek sedan som vanliga pannkakor. Börja med en provpannkaka; om den är för lös för att vända får man vispa ner mer mjöl i smeten.

Precis som vanliga pannkakor blir dessa godast om man får dem absolut nystekta. Personligen tycker jag bäst om att få dem med en klick smör som långsamt smälter över pannkakan. Emellertid verkar det vara smått suspekt att servera något utan lingonsylt i Sverige, så klicka för all del på sådan om du gillar det.

Mathistoriskt speglar den här maträtten förstås det gamla bondesamhällets strävan att ta vara på allt på djuret. Bland inte minst renägande samer är blodpannkaka för övrigt en vanlig rätt än idag, då gjord på renblod.

## Inte en pannkaka för blödiga...

Det kan man kanske tänka på om man tillhör de som tvekar lite inför att använda blod i matlagningen; det är väl bättre att denna fina råvara tas tillvara än att den slängs? Dessutom är blod nyttigt, med stora mängder järn m.m.



Det här med att ta vara på maten och råvarorna är något som ligger mig varmt om hjärtat, oavsett om problemet är att den moderna människan inte äter inälvsmat eller en överdriven respekt för bäst-föredatum. Det är väl en gammaldags moralism antar jag, av typen "ät upp det du har på tallriken". Men det finns också kulinariska upplevelser att hämta

bland de råvaror vi numera ratar, som bräss och njure. Och blod.

Även jag har dock mina gränser. Det finns en polsk maträtt – flaki – som består av ett slags strimlad, stuvad komage. Den finns t.o.m. att köpa konserverad på burk. Ungefär där går min gräns... (för att här inte reta upp den del av läsekretsen som har polskt påbrå är det kanske bäst att deklarerat att min favoritkorv i denna värld är krakowska.)

För att spinna vidare på det internationella tema som lite oväntat uppstod här så kan jag berätta att mitt nästa projekt i köket är att laga den irländska (och anglosaxiska) varianten av blodpudding, black pudding. Det är inte ofta man hämtar kulinarisk inspiration från just dessa öar, jag vet, men i det här fallet tror jag faktiskt att de har kommit på något. Jag har bara ätit den en gång, till råga på allt i ett flygplan över Irländska sjön, men eftersom jag minns den fortfarande så måste den ha varit något speciellt. Och recepten jag hittat ser lovande ut. Jag lovar att återrapportera resultatet!

## Smaklig måltid!

Lars-Olof Mattsson

### Lars Karlsson Bilverkstad AB

Här Finns vi!

Den kompletta  
allbilverkstaden  
med kompetens  
och kunnande

Hildur Ottelinsgatan 21 B  
(Nedanför Eriksskolan)

**018-54 35 60**

# RINGGATAN BÖRJEFGATAN



# Det ligger i tiden...

## Yoga i Botaniska trädgården

Plats: gräsmattan till vänster om orangeriet. Tider: måndagar 17:30-18:30, onsdagar 17:45-18:45, hela sommaren!

Klasserna passar alla oavsett nivå och utgår ifrån Hatha yoga. Ta med egen yogamatta eller annat underlag, mjuka kläder och kontanter för att betala. Rekommenderad summa 40-100 kr per person och tillfälle. Swish till 0735757683.

## Dansglädje för alla

Uppsala Danspaviljong i Stadsträdgården har olika danser varje kväll: Salsa, Argentins tango, Lindy-hop, bugg, zumba mme. Läs mer på uppsaladanspaviljong.se.

## Biotopia

Utflyktsprogrammet innehåller en mängd utflykter till både närbelägna och mer avlägsna mål i Uppland. Arrangörer är olika föreningar med friluftspromenad. Läs mer på biotopia.nu/hitta-ut/utflyktsprogrammet/

## Linnéträdgården

Öppet Mån-sön 11-17, grinden till 20. Midsommarafteon stängt. Visningar: Visning ingår i entréavgiften och ges kl. 11.30, 13.30 och 15.30 på svenska samt kl. 14.30 på engelska.

## Bror Hjorts hus, Norbyvägen 26

Öppet: Torsdag-söndag kl. 12-16 Utställning: HJORTH. ELDH. MILLES. Tre skulptörer från Uppland. Visningar Söndag kl 13. Visning av konsten i Bror Hjorts bostad och ateljé: söndagar kl 14. Ingen inträdesavgift.

## Träffpunkt Ramund

### Helgfria vardagar

Måndag-fredag 8.30-16.00, Lunchstängt 12.15-12.45 Lunch serveras i matsalen dagligen 11.15-13.15

### Pelle Svanslös vandringer från Domkyrkoplan

Hela juni samt vissa dagar i juli och augusti. Under vandringarna i de klassiska Uppsalakvarteren berättar Pelleguiden om små kända och okända anekdoter ur Pelle Svanslös och de andra katternas liv.

Vi avslutar de reguljära vandringarna nära Pelle Svanslös egen lekplats i Engelska parken!

Se <http://uppsalaexperience.se/sidor/pelle.htm>

### Tornmusik från Domkyrkan med Linnékvintetten

Efterföljande konsert inne i kyrkan. Tisdag-lördag kl 12 28 juni- 9 juli.

## Välkomna till Lennakatten och museijärnvägen Upsala-Lenna Jernväg



### Vi köra våra veteranåtgång från Uppsala Resecentrum spår 9 & 10

Sön. 5 juni till 11 september

Lör. 2 juli till 27 augusti

Ons. och tor. 29 juni till 11 augusti

samt Kulturnatten lör. 10 september

För detaljerad information:

besök [www.lennakatten.se](http://www.lennakatten.se) eller ring 018-13 05 00

### Uppsala konstmuseum

Sommarworkshop-Kostymdesign/Uppblåsbar skulptur  
Konstnären Tamar Ettun skulpterar uppblåsbara former.  
13-16 år, isdag 9/8 - torsdag 12/8 kl 12.00-16.00.  
Kostnadsfritt. Info och anmälan: Rebecka Wigh Abrahamsson 018-727 24 84, [rebecka.wigh-abrahamsson@uppsala.se](mailto:rebecka.wigh-abrahamsson@uppsala.se).  
Se även <http://konstmuseum.uppsala.se/press/lovprogram/>  
vandlas området nedanför domkyrkan till en fartfylld och myllrande tävlingsarena.

# 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](http://nordea.se)

Nordea 

## Uppsala Triathlon

Helgen den 18-19 juni förvandlas området nedanför domkyrkan till en fartfylld och myllrande tävlingsarena. Tävlingsens mittpunkt, med växlingsområde, mäsas och kringarrangemang är som tidigare koncentrerat runt St Eriks torg, mitt i centrala Uppsala. Deltagarna simmar i Fyrisån och cyklar och springer på banor runt domkyrkan och slottet.

### Distanser

**Sprint** - 400/750 meter simning, 20 km cykling och 5 km löpning

En distans som de flesta klarar av. Hur fort det ska gå är upp till dig. Tävlingsstiden ligger runt 1 timme för eliten och upp till knappt 2 timmar för motionärer. I motionsklass är simningen 400 m och i tävlingsklass 750 m.

**Olympisk** - 1500 meter simning, 40 km cykling och 10 km löpning

Detta är en utmaning även för den riktigt vältränade. Tävlingsstiden ligger från strax under 2 timmar för eliten och upp till knappt 4 timmar för motionärer.

### Stafett

I stafett deltar man i ett lag om tre personer. Deltagarna kör ett moment var: en simmar, en cyklar, en springer. Distansen är antingen olympisk- eller sprintdistans.

## Sist och inte minst

### Redigerare på deltid; god kunskap om Adobe InDesign

Vi söker dig som har öga för detaljer såväl som helheten. Du ser värdet av, och vill bidra till en snygg och framåtsträvande layout i LuthagsNYTT. Du har och vill dela med dig av dina idéer. Du kommer att jobba nära bildredaktören med varje nummers montering (det brukar handla om tvåveckors-episoder ca.) inför varje nummers tryckning.

Ett krav är att du har stor vana av att arbeta i Adobe InDesign.

Uppdraget är perfekt för dig som söker kreativa utmaningar och vill vara med och utveckla Uppsalas enda stadsdelsmagasin.

Kontakta Peder Strandh för mer information om arbetsuppgifterna, -ersättning som utgår etc. Tel. 0704-79 59 13 (vardagar 9-18).

### Driven annonsförsäljare

Vi söker dig som har god lokalkännedom om Luthagen och, liksom vi, brinner för stadsdelen.

Du tycker om att nätverka, är social och drivande. Arbetet förutsätter att du är strukturerad och trivs med att arbeta självständigt. Du kommer främst att arbeta med att finna nya annonsörer - men också upprätthålla samarbetet med befintliga kunder. Du blir representant för LuthagsNYTT och förväntas marknadsföra magasinet på möten, mässor, mingel.

Kontakta Maria Klefbeck, för mer information om arbetsuppgifterna, vilken ersättning som utgår etc. Tel. 073-04 581 04 vardagar 16-20.

### För båda tjänsterna:

Du bör ha F-skattsedel. Lönen är provisionsbaserad. Varmt välkommen med din ansökan!

## 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](mailto:redaktion@luthagsnytt.se)

ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR

Peder L.G. Strandh

## Medverkande i detta nummer

Peder Strandh, design, text och foto om inget annat anges.

Maria Wold Troell, Panterdata

Lars-Olof Mattsson

Åke Pålshammar

Doktorerna Brinkeborn & Stiernström

## Inskickat redaktionellt material

E-post: [redaktion@luthagsnytt.se](mailto:redaktion@luthagsnytt.se)

## Ekonomi

Maria Klefbeck

Tel. 073-04 581 04

E-post: [annons@luthagsnytt.se](mailto: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](http://www.luthagsnytt.se)

Panterdata

## Deadline material nästa nummer

Fredag 12 augusti 2016 - Ute i butik 26 augusti

Tipsa Luthagsnytt direkt på [redaktion@luthagsnytt.se](mailto:redaktion@luthagsnytt.se)

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



## Hemsida

På vår hemsida [luthagsnytt.se](http://luthagsnytt.se) finns tidigare nummer för nedladdning som pdf.

Dessutom finns detaljerade uppgifter om annonsering, kontaktformulär, bilder från Luthagen med mera .



Montage efter foto av Josef Eliasson, Sunday AB

Cajsa Johansson från Cajsas kök bjuder LuthagsNYTT:s läsare på favoritdrinken; ett reseminne från den portugisiska Atlantön Madeira.

#### Cajsa's Passion Punsch

4 cl mörk rom  
2 st färska passionsfrukter  
1 st limefrukt  
1 knippe färsk mynta  
0,5 msk honung  
1,5 dl passionsfruktsjuice  
1 dl grape tonic

Dela passionsfrukt och lime. Lägg de tillsammans med färsk mynta i en smal och hög skål eller i en drinkshaker. Muddla- d.v.s. krossa frukten med hjälp av en drinkmuddler alternativt mixerstav. Sila av vätskan och blanda tillsammans med resten av ingredienserna.

**Extra Tips:** Uteslut den mörka romen så får ni en god alkoholfri sommardrink!



KONST I STABBY prästgård: I sommar öppnar ©reativist Peder Strandh åter dörren till sin sommarateljé i det gamla sädesmagasinet, Aug. och Sep.



Årets enda trädgårdskonsert med PuddyProje©t, "Soirée de Jardin" hålls på Skolgatan 7:s innergård söndagen den 28 augusti. En föreställning i två akter. Den första klockan 18-18:45 och andra 19:45-20:30.

Fri entré men kom i tid för att försäkra dig om en sittplats. Lättare dryck och tilltugg finns till försäljning mellan 18 och 20:30. Konstgalleriet håller öppet en halvtimme innan, mellan och efter konserten.

För mer information besök  
[www.pederstrandh.se](http://www.pederstrandh.se)  
eller ring 0704-79 59 13