

Sedan 2005
Nr. 2-2023
Juni-Augusti

UMLN

uml.n.se
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT



Vi har koll på Uppsala- sommaren!

MEDURS RUNT EKOLN

SMULTRONSTÄLLEN I UPPSALA

RICKOMBERGAS SOMMARGÄSTER

CLUB LINDORMEN – GEMENSKAP SEDAN 1978

OCH MYCKET MER...

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE DIG!

Hur kan Uppsalamagasinet Luthagsnytt vara ett gratismagasin? Bland annat tack vare våra annonsörer, tack till er!

Men det är ett välkänt faktum att alla tryckta medier lever i en ekonomiskt ansträngd tid. Luthagsnytt kommer ut sedan 2005 och vi ser mest fördelar med att vara just gratis. Ett pappersmagasin som du kan bläddra i många gånger om. Därför vill vi särskilt uttrycka vår tacksamhet till dig som vill vara med och stödja UMLN Luthagsnytt med bidrag!

Stöd oss gärna



Stöd UMLN genom att bidra till Swish: 1235680160 eller Plusgironummer 409696-2. Tack för ditt bidrag!



Foto: Pixabay

Sommar var det här!

Varmt välkommen till UMLN:s sommarnummer! Hoppas att du i denna stund är färdig med UV-krämen, allergimedicin et cetera och att magasinet vilar så där riktigt skönt i ditt grepp. Som vår oskrivna regel bjuder vågar vi utlova att innehållet bjuder på den sedvanliga blandningen mellan högt och lågt.

TA VALET AV BILD till framsidan som exempel: I år firar Sverige som nation 500 år (sedan Gustav Vasa den 6 juni valdes till kung vid riksmötet i Strängnäs domkyrka). Hur vi än har letat i vårt arkiv hittar vi inte en enda ynka bild från det tillfället. Ehuru; bilden med vår nuvarande monark är tagen vid hans och drottningens besök i Uppsala den 27 april. Då var de här, i kungens gamla studiestad, med anledning av att han nu har suttit ett halvt sekel på tronen. Vare sig man är rojalist, republikan eller helt ointresserad så är hans firande ett faktum. Personligen kan jag känna igen mig i kungen på denna bild; det gäller att "hålla tungan rätt i mun"!

På umln.se finns det mängder av bilder samt en artikel från nämnda besök.

Annars då i detta magasin? Jo, bland annat kommer vi att besöka Krusenbergs herrgård på Ekolns östra strand. En plats som andas såväl historia som elegant flärd, allt i en underskön omgivning (s 6).

Apropå Ekoln – I detta nummer kommer Uppsalas egen riviera (Mälarviken Ekoln) att spela något av förstaflöj då vi på sidan 11 ger oss av på en medurs tur runt dess stränder som är fullständigt nedsölade av naturreservat, slott och herrgårdar.

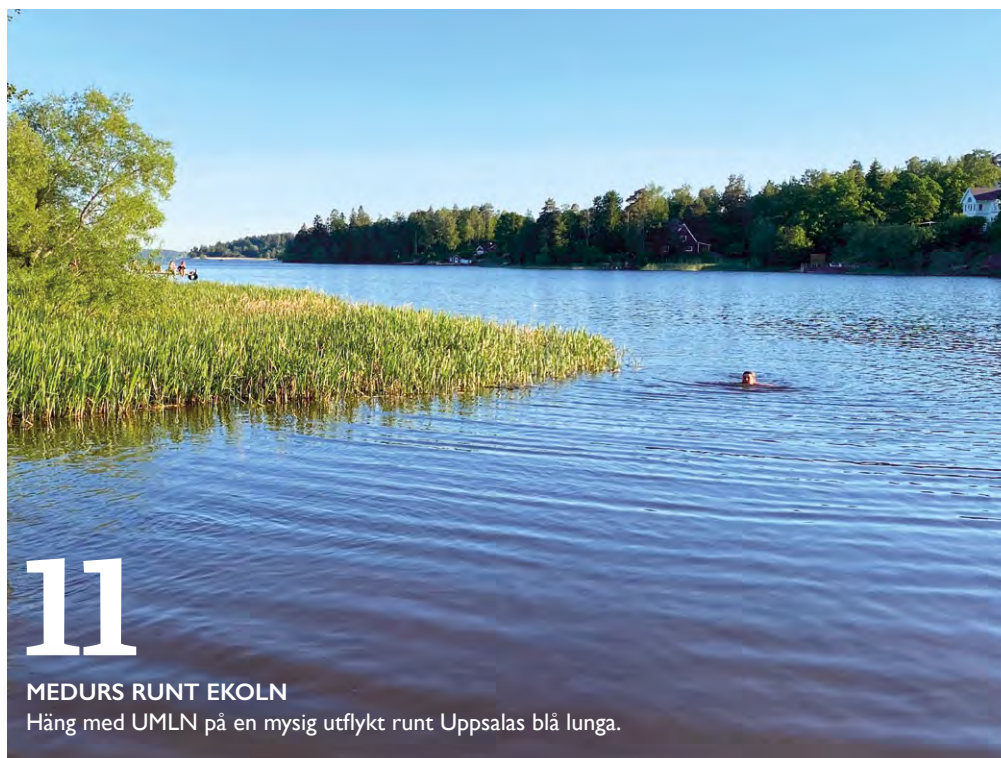
Vi har också glädjen att presentera vår praktikant Sandra Dibi. Hon är en Uppsalabo som läser till journalist på Södertörns högskola. För vår räkning har hon bland annat besökt 45-årsjubilerande Club Lindormen i Luthagen. Klubben är en RSMH-förening (ingår i Riksförbundet för social och mental hälsa) vars syfte är att bryta ensamhet genom att erbjuda gemensamma aktiviteter. Ett otroligt viktigt arbete som vi självklart vill uppmärksamma. (s 5)

På sidan 18 återvänder vi tillsammans med UMLN:s Maria Klefbeck till det tioårsjubilerande 55-plusboendet Kaprifolen vid Gjuteriparken i Stabby. Ladda för kaffe, rulltårter och gubbröra!

Givetvis kommer vi att dela med oss av tips på smultronställen i och runt stan samt ett axplock av aktiviteter och evenemang som sker här under sommaren 2023.

Detta och mycket mer väntar dig några bläddringar bort. Vi på redaktionen önskar Dig en riktigt skön sommar. Och du, spendera den gärna på hemmaplan i mesta möjliga mån. Vår stad Uppsala har så otroligt mycket härligt att erbjuda att längre resor lätt blir onödiga. ■

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR



11

MEDURS RUNT EKOLN

Häng med UMLN på en mysig utflykt runt Uppsalas blå lunga.

HÄR HITTAR DU MAGASINET**Livsmedelsbutiker**Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)**Övriga**Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Galleri Zeitgeist/Saluhallen
Himla Concept Store
Leffes Cykel
Retrolyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Öster Om Ån

5

CLUB LINDORMEN

Här anordnas det bland annat studiecirkel som måleri och utflykter.



8

SMULTRONSTÄLLEN I UPPSALA

18

BRF KAPRIFOLEN FIRAR 10 ÅR

25

RICKOMBERGAS SOMMARGÄSTER

29

MINNESORD ÖVER HELENA HARNESK

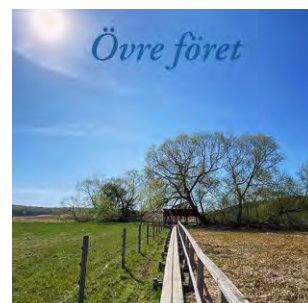
28

TIPS OM UPPSALASOMMAREN
Alltifrån gammeldans och trädgårdsvecka till lunchkonserter från domkyrkans torn.**FÖLJ OSS PÅ NÄTET**

umln.se



Instagram



6

KRUSENBERG HERRGÅRD

Makalös pärla vid Ekolns strand

16

DINA LOKALA FÖRETAG

Upptäck företagen i ditt närområde på Branschtorget.

LINNÉS KAMMARE

KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ



Välkommen till vår lantliga sommaridyll!

På vackra Vallhofs säteri 10 minuter från Uppsala finns keramik, hantverk, galleri, kuriosa-loppis, kläder, hembakat fika, ullfilar, fårskinn, äkta fetaost, vår egen kallpressade olivolja och mycket mer!

Sommarens fika-nyhet är lyxig gelato från Majas Gelato di Paradiso i Sigtuna, gjord på lokal mjölk från Elins Glada Ekologiska Kor!

Kaféet serverar hembakade bullar och kaffebröd, lyxig sallad med fetaost, grekisk spenatpaj, gelato, smörgåsar och pannkakor. Vår, sommar och höst finns det gott om fikabord i trädgården och längs den härliga söderväggen. Det finns också fikaplatser inomhus.

Utställningar i Galleri Vallhov presenteras på www.linneskammare.se

Missa inte våra populära souvlaki-grillningar, Kreta-kvällar och annat roligt! Följ oss gärna på Instagram och Facebook där vi berättar vad som är på gång. Sök efter "Linnés Kammare" respektive "Vasilis och Sigrid Mathantverk"

Hoppas att vi ses!

Hälsningar Sigrid och Vasilis med personal

ÖPPET tors-fre 12-16, lör-sön 11-15

Vallhofs säteri i Jumkil, väg 272,

buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov

www.linneskammare.se





En plats som hemma

Föreningen Lindormen som ligger i Luthagen i Uppsala är en plats för personer med erfarenhet av mental ohälsa. Här anordnas det bland annat studiecirklar som måleri och utflykter. TEXT OCH FOTO: SANDRA DIBI

NÄR JAG BESÖKER Club Lindormen i början av juni får jag ett varmt välkomnande av medlemmarna. Jag har bestämt träff med Anita Bergsten som blev medlem i föreningen för över tio år sedan och nu är ordförande. Vi slår oss ner vid ett bord i det hemtrevliga köket. Snart vill hon ha med sig föreningens sekreterare, Ingor Lind, som tycks veta mycket om historien bakom Club Lindormen. Han ansluter till oss och berättar om hur klubben blev till.

– Det var 1978 som man på Landstingets psykiatri ute i Ulleråker identifierade ett behov av att ha en plats, en slags mellanstation för personer som varit inlagda på psykiatri, istället för att bara bli utskriven utan uppföljning. Då startades föreningen med hjälp av personalen där. Det blev Club Lindormen, som först låg i byggnaden där Ungdomens hus nu ligger. Det kvarteret heter Lindormen och det var så namnet kom till. Jag var själv inte med då, men jag har fått det här berättat för mig

många gånger under åren.

Klubben fyller i år 45 år och det firades med en fest i början av juni. Anita berättar att det var många som dök upp under firandet och att det bjöds på mat och fika. Hon kände igen många som var där, men det fanns också några nya ansikten då det var öppet för alla. Under jubileet visade de filmer som gjorts under åren, och det uppskattades mycket.

Sykurs, målarkurs och kulturkväll

Föreningen grundar sig på ett kamrattstöd för de som tidigare eller fortfarande lider av social eller mental ohälsa. Den är ett ställe man kan gå till för att komma bort från hemmet och förhoppningsvis må bättre, i alla fall för stunden. Jag frågar om vilka aktiviteter Club Lindormen ägnar sig åt och Anita berättar om några av dem.

– Vi har många cirklar som vi anordnar. Det finns bland annat en sykurs man kan ta del av. Sedan har vi också målarkurser på tisdagar och torsdagar.

På tisdagar har vi även kulturkväll. Det finns också möjlighet till andra initiativ. Alla är välkomna och det kostar 175 kronor per år att vara medlem.

Det finns flera som har varit med i Club Lindormen i många år och fortfarande är aktiva medlemmar. Under tiden vi satt i köket kom ett antal andra medlemmar till föreningen för att måla.

"Jag tycker att föreningen är viktig för att man ska kunna känna att man är delaktig i något."

En fundering jag har är om Anita och Ingor tycker att föreningen har hjälpt medlemmarna under åren och varför den är viktig.

– Jag tycker att jag har blivit hjälpt av det här, att man har någonstans att gå istället för att bara vara hemma som för tidspensionär. Jag har tidigare jobbat på Akademiska sjukhuset i 30 år, och sedan kom jag hit 2012. Jag tycker att föreningen är viktig för att man ska kunna känna att man är delaktig i något. Och för själva gemenskapen, förstås. Det är bra för oss som ibland har det jobbigt med det psykiska, säger Anita.

Ingor fortsätter:

– Det är en RSMH-förening (Riksförbundet för social och mental hälsa). Den blir en fast punkt i tillvaron och det är kravlöst.

Självfallet finns det människor med liknande erfarenheter som man kanske själv har av psykiatri, och det skapar gemenskap.

Ekonomiskt finansieras klubben av ett föreningsbidrag från Uppsala kommun och av medlemsavgifter. Vid enskilda projekt kan man söka pengar från stiftelser, exempelvis för längre resor. Föreningen bygger en stor del av verksamheten på medlemmarnas egna intressen och engagemang.

Efter samtalet med Anita och Ingor får jag en liten rundtur inne på klubben. Där visar de mig bland annat datorer man kan använda sig av samt det populära målarrummet. Målarrummets väggar är fyllda av konst som medlemmarna själva har målat.

Jag lämnar Anita och Ingor med en varm känsla i kroppen. Jag inser nu hur viktig Club Lindormen är, och vilken skillnad den har gjort och fortsätter att göra för människor. ■





Makalös *pär*la vid Ekolns strand

Krusenberg herrgård är en plats där historiens vingslag ständigt är närvarande. Med sitt vackra läge invid Mälarviken Ekolns strand samt rika utbud lockar den som dagsutflykt såväl som till längre vistelser.

TEXT: PEDER STRANDH

FOTO OM EJ ANNAT ANGES: KRUSENBERG HERRGÅRD/SABIS

ALLA SLOTT OCH HERRGÅRDAR med självaktning har dessutom ett eget spöke. På Krusenberg kan den som har turen på sin sida möta det godhjärtade slottsspöket "Vita frun". Se bara till att svänga av länsväg 255 vid Krusenberg så kommer resten av sig självt.

Grönskan är nästan bedövande vacker i sin intensitet när man anländer genom den långa allén som leder fram till Krusenberg herrgård. På fälten som följer allén betar hästar av det frodiga gräset och en bit längre bort syns två ryttare rida fram över det milt böljande landskapet.

Herrgården med anor från 1600-talet är en ytterst välbevarad uppländsk pärla. Den är sedan länge ett populärt utflyktsmål för uppsalabor och stockholmare. Många är de par som har

vigts här, och ännu fler har kommit till platsen för att koppla av och unna sig en stärkande vistelse.

Den som vill och har möjlighet kan checka in i något av de smakfullt inredda rummen, för en eller flera nätter, och då se fram emot härliga måltider och avkopplande spabehandlingar. Frukostbuffén har av besökare fått omdömet makalös, och det om något är väl att inleda dagen med?! På kvällarna serveras under sommaren grillbuffé i Brygghuset,

"Många är de par som har vigts här, och ännu fler har kommit till platsen för att koppla av."



Foto: Hannes Söderlund



Den absoluta närheten till Mälarviken Ekoln gör att ett dopp i det blå aldrig är långt borta.

Foto: Jesper Molin



precis invid stranden, ackompanjerad av vågskvalp och sjöfåglarnas sång. För den som inte bor på herrgården går det ändå bra att stanna för en fika eller lunch i Krusenbergs herrgårds Brygghuset.

Den absoluta närheten till Mälarviken Ekoln gör att ett dopp i det blå aldrig är långt borta. För den som ändå helst vill aktivera sig på andra sätt än simning finns möjligheter till cricket, boule och padel. De förstnämnda spelas i herrgårdens lummiga trädgård.

För den som inte är ute efter utmaningar som sportaktiviteter lämpar sig ändå Krusenbergs herrgård alldeles ypperligt med sin rofyllda atmosfär. Här kan du som besökare strosa runt och

upptäcka alltifrån eleganta detaljer i arkitektur och inredning till landsbygdens stilla bris. Ta tillfället i akt att njuta av den vackra trädgården, den kringliggande lantliga idyllen och för all del; Ekoln från en kanot lånad av herrgården. Bara din fantasi sätter gränser, och Krusenbergs herrgård öppnar upp för alla möjligheter.

Men hur var det då med den Vita frun, frågar sig vän av ordning? Jo, hon är vänligt sinnad men kan emellanåt göra sin närvaro påmind när personal ska duka av efter en sittning i en av herrgårdens salonger. Därför dukas det alltid ett extra kuvert, för den Vita frun, när herrgårdens folk ämnar att dinera. ■

Uppsala är en vacker stad året runt. Men den kommer till liv lite extra under sommaren med grönskande natur och vackra blommor. Staden har mycket att erbjuda, både centralt och med omnejd. Men var finner man de bästa smultronställena?

TEXT: SANDRA DIBI

FOTO: SANDRA DIBI (OM EJ ANNAT ANGES)



Smultron ställena

Vi på UMLN är så glada att en av årets journalist-studerande vid Södertörns högskola, Uppsalabon Sandra Dibi, hörde av sig om praktik hos oss. Hon är den andra studenten från lärosätet söder om huvudstaden som söker sig till oss. Nedan delar Sandra med sig av sina och andra personers favoritställen i det somriga Uppsala.

 **ULVA KVARN** är en hantverksby där Fyrisån ringlar förbi. Ett utflyktsställe som ligger cirka 7 km norr om Uppsala. Här kan man njuta av den vackra naturen samt besöka hantverksbyn. Hit åker folk för att bada, grilla och fiska. Om man blir sötsugen eller kanske vill ta en lunch så finns ett café med fika, och en restaurang med svensk husmanskost. I området finns också under vissa tillfällen loppisar, marknader och konstutställningar. Foto: Gustav Dalesjö/Uppsala Marknadsföring.





LINNÉTRÄDGÅRDEN, som ligger intill Svartbäcksgatan i centrala Uppsala, är en botanisk trädgård som är helt fantastisk. Den har fått sitt namn efter Carl von Linné och idag odlas endast växter som Linné själv odlade på sin tid. I Linnémuseet, som också ligger i trädgården, kan man se hur han bodde. Här får man en unik chans att veta mer om blomsterkungen, både som privatperson och som vetenskapsman. Det är ett perfekt ställe för dem som är intresserade av historien om Linné, men också för dem som bara vill strosa runt bland vackra blommor och växter. Foto: Kalbar/Uppsala Marknadsföring.



Foto: Udo Schröter-Winkel



– Mitt smultronställe är **HÖGANÄSPARKEN** som ligger i området där jag bor. En fin liten park där det finns ett promenadstråk och bänkar man kan sitta på. Folk brukar sola där på sommaren samt promenera, träna och springa. Jag brukar gå dit med min hund Lilla My, dagligen. Jag går dit för att träffa andra hundar och hundägare. // Bengt,



Foto: Shutterstock



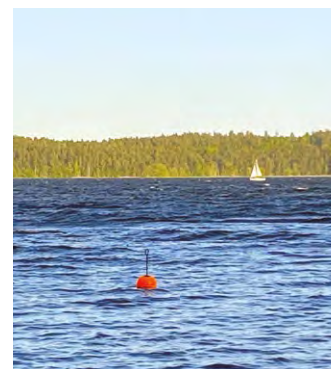
– Ett smultronställe för oss är **STADSTRÄDGÅRDEN**, vi är här ganska ofta och det är så fint här. Vi brukar också gå i **STADSSKOGEN**, där finns det fina ställen där man kan sitta och fika. Vi brukar plocka blåbär där. // Monica och Ingvar, gifta i 60 år, Uppsala

– Under sommaren tycker jag att Gamla Uppsala är mysigt. Man kan både gå promenader och bada vid Storvad. // Ida Karlsson, 25 år, lagerarbetare, Uppsala



– Det finns en utsiktsplats i Gamla Uppsala som jag brukar gå till under sommaren. Platsen heter **TUNÅSEN** och är den högsta punkten i Gamla Uppsala. Det är en väldigt fin utsikt över Uppsala. // Azin Shams, 25





▶ Glasspaus vid den lilla badplatsen nedanför Wiks slotts vackra trädgård.



Kanot vid Skokloster.

Ekoln runt

Säg Ekoln till en Uppsalabo och genast kommer associationer till bad, segling och isränning studsande tillbaka. Mälarens nordligaste fjärd utgör i sig själv en 22 kvadratkilometer stor sjö. Häng med UMLN på en mysig utflykt runt Uppsalas blå lunga.

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH

PÅ WIKIPEDIA BESKRIVER man att sjön "(...) har formen av en stående 'bläckfisk' med fyra armar och 'kroppen' är cirka fyra nautiska mil lång och två bred. På grund av bläckfiskformen upplevs den dock som större".

Okej, ärligt talat har vi på redaktionen inte riktigt fått till det där med bläckfisken ... Hur vi än har vridit på kartan. Men det är desto mindre viktigt då Ekoln är vår närmaste stora vattenkropp. ▶



Stilla vid Uppsala-Näs.



Badplatsen i Vårdsätra.



Anor från vikingatiden

För alla oss Uppsalabor som inte bor utmed Ekolns stränder är sjön ändå hyfsat lättillgänglig – även för den som inte är bilburen. Det finns utmärkta gång- och cykelvägar, liksom stadsbussar, som tar oss till böljan den blå i syd, en färd som är väl värd årets alla dagar, inte minst sommartid.

Redan på vikingatiden var Ecoln det första öppna vatten som mötte Gamla Upsalas sjöfarare när de lämnade Fyrisåns trygghet på sin färd mot Sigtuna, Stockholm, Birka och i förlängningen Gårda rike (dagens Ryssland söder om



"Runt Ekolns stränder dignar det av smultronställen som är väl värda sina besök."

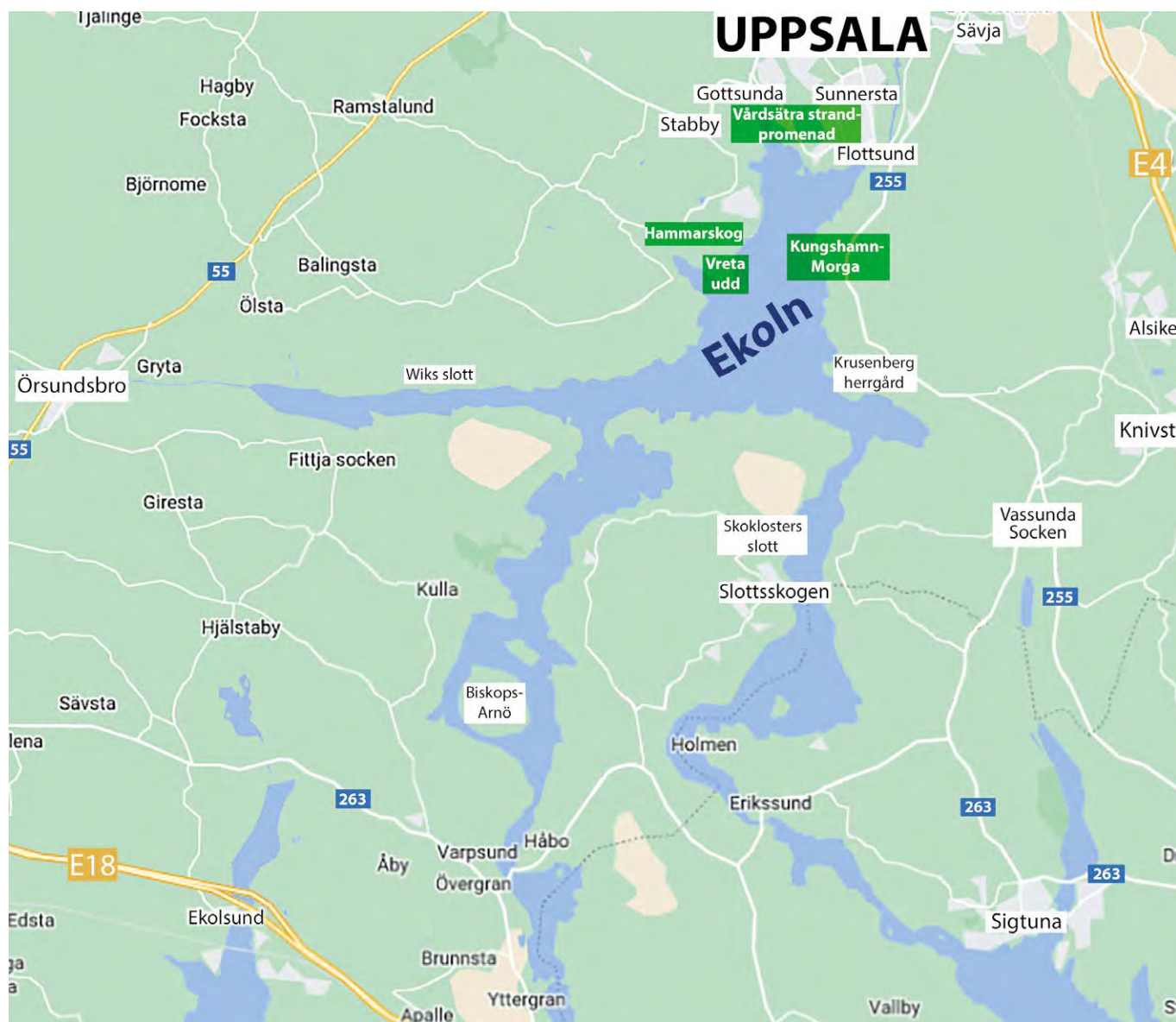
Novgorod) och rent av Bagdad.

Namnet Ecoln sägs bland annat härleda till de många ekar som växer runt sjön. En annan teori gör gällande att ordet är att ekol (ekul) kan vara en direkt motsvarighet till det fornengelska acol "upprörd, skräckt". Kanske är det

så, för sjön Ecoln är känd för att kunna vara en orolig vattensamling där det lätt uppstår korsvågor, det vill säga höga korta och toppiga vågor som bildas när vinden kommer från två håll.

Medurs runt Ecoln

Runt Ekolns stränder dignar det av smultronställen som är väl värda sina besök. Här kommer vi att lista några av dessa. Allt från badplatser, restauranger, herrgårdar och slott till naturreservat som **Vårdsätra strandpromenad** som är föredömligt anpassad för rullstolsburna med bland annat breda spångar.



Originalkarta från Google Maps.

"I Morga hage betar korna fritt varför du som besökare får vara beredd på nyfikna blickar och råmanden i din absoluta närhet."

Den leder besökaren från Skarholmen (i söder) norrut utmed Vårdsättraviken och småningom också Hågaån fram till Lurbo bro. En naturskön promenad på cirka tre kilometer.

Utmed **Ekolns östra strandlinje** dugar det tätt mellan besöksmålen för den naturälskande människan. Visserligen kommer vi då in i Knivsta kommun, men det skadar knappast då vi gemensamt med vår grannkommun kan glädjas åt att ha Ekoln som strandgräns. ▶





Här finner vi platser som Ekudens naturreservat, precis söder om Flottsundsbron. Bara namnet avslöjar områdets kanske främsta attribut. Följ sedan strandlinjen söderut och du kommer till **Djupvikens naturreservat** följt av **Kungshamn-Morgas** motsvarighet. Idel vacker natur väntar besökaren här. Ekolns öppna vattenyta i väst ger området ett särskilt tilltalande ljus, intressant inte minst för konstnärer som söker sitt motiv i naturen.

I Morga hage betar korna fritt varför du som besökare får vara beredd på nyfikna blickar och råmanden i din absoluta närhet. Självklart visar man som besökare här hänsyn till alla djur – inte minst till dessa kor med kalvar som är alldeles utomordentligt vänligt sinnade. En brasklapp dock: Djur är djur och man kan aldrig veta med säkerhet vad de kan komma att ta sig för.

Lite längre söderut finner vi **Krusenberg herrgård** (läs mer på sidan 6) med anor från 1600-talet. Den ligger inbäddad i frodig grönska med Ekolns vatten som fond. På herrgården anordnas många evenemang, se mer på deras webbsida. Från och med den tredje juli



MS Kungen vid Skokloster.

öppnar Krusenbergs sitt sjökafé där man bland annat serverar lunch och fika.

Åker man sedan söderut härifrån når man snart destinationer som bland annat Sigtuna, Skokloster slott och Biskops-Ärnö.

När vi fortsätter vårt Ekolnsvep medurs kommer vi "klockan nio" till Lärstaviken med **Öresundsbro** längst bort i väster. Utmed vikens norra strand finner vi **Salnecke** och **Wiks slott** – båda med kaféer. Nedanför Wiks slott med



Skokloster slott.

sin vackra trädgård finns en mindre badplats med sandstrand och brygga. När den norra Ekolnstranden i en mjuk kurva åter viker av norrut, mot Uppsala och Fyrisåns inflöde, når vi **Hammar-skog** med naturreservat och herrgård. Herrgårdens vackert vitputsade byggnad uppfördes 1655, och visst ... Även här väntar ett kafé besökaren för det så viktiga fiket. ■



FASTIGHETSÄGARNA SERVICE

Vi hjälper fastighetsägare och brf:er i Uppsala med

- | | | |
|-----------------------|------------------------------|-------------------------|
| - teknisk förvaltning | - markskötsel och snöröjning | - ekonomisk förvaltning |
| - fastighetsskötsel | - projektledning | - lokalvård |

fastighetsagarna.se/tjanster

Ring Andreas Rackinger på
073-074 43 58 för att få veta
mer om hur vi kan hjälpa er!



WALLINGATAN 1

Vill du ha en riktigt snäll
tandläkare?
Kom då till oss! ♥

018-444 33 55
www.wallingatan1.se



Josefssons Lanthandel

Geijersgatan 15

Hos oss hittar du spännande livsmedelsprodukter från främst småskaliga
och gärna lokala producenter. Men även produkter från norr till söder finns
representerade. Mycket i sortimentet är vi ensamma om i Uppsala.

**Öppettiderna är torsdag-fredag 11-18 Lördag 11-16
(viss öppettid måndag-onsdag)**

 Följ oss på Instagram: Josefssons Café eller på
 Facebook: Josefssons Lanthandel & Café för uppdatering
av produkter och öppettider.



Veronica, Per och Anton heter vi i familjen som startat och driver butiken.

Välkommen in till oss!



Här hittar du dina lokala företag i Uppsala och Luthagen. Vill ditt företag synas här på branschtorget? Kontakta redaktionen på: redaktion@luthagsnytt.se eller 0704-79 59 13

LIVSMEDEL



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



Luthagens Ringgatan 31
Öppet alla dagar 7-23
Tel. 010-7412590

KONST

Zeitgeist.

Konstgalleri i Uppsala där människor möts för att sälja, köpa och samla på konstverk.
Saluhallen, St Eriks torg 8
"www.galleriz.se"

KROPP & HÄLSA (forts)

Rehab Resurs

i Uppland AB

Sjukgymnastledd gruppträning
Träning för dig med rygg, höft eller knäproblem. Balans- och styrketränningsgrupp 60+, medicinsk yoga för alla åldrar:
St Olofsgatan 6, 072- 701 16 33,
www.rehabresurs.se



Medicinsk fotvård

Geijersgatan 15B
tel: 018-551414
Välkommen!
Hälsningar Eva Hübbinette

WALLINGATAN 1

TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70

FACKHANDEL



**BUTIK FÖR HUND OCH KATT
TRIM OCH HUNDDAGIS**

Fyrisvallsg. 22 (granne med Nelins)
petstoresweden.com
Tel. 076-616 53 16



Hildur Ottelinsgatan 9
Öppet tisdagar 15-20
Tel. 0709- 74 36 47



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

Tehörnan

Måndag - fredag: 10-18
Lördag: 10 -16 Söndag: 12-16
Svartbäcksgatan 16A
Tel. 018-10 80 25 | www.teshop.se

Josefssons Lanthandel

Torsdag-fredag 11-18
Lördag 11-16
Geijersgatan 15
Tel. 070-698 93 28

BYGG



Specialiserad på köks- och badrumsrenoveringar
0708-48 9230 | luthagensbygg.se

CAFÉ, RESTAURANG OCH HANTVERK



Konsthantverk, inredning, kafé,
delikatesser och galleri
Vallhofs Säteri 6, Jumbil
073-774 51 78 linneskammare.se



Allt från högrevsburgare och fish 'n' chips
till pizza och vegokebab.
Alltid generösa öppettider!
St Johannesgatan 29
018-53 88 41



ÖVRIGT



STABBY PRÄSTGÅRD
Tre välutrustade lokaler
för fest, konferens m.m.
Stabby backe 1
Tel: 0708- 54 06 41
www.stabbygarden.se



SIRIUS LOPPMARKNAD
Sturegatan 5
Tel. 018-51 11 70
E-post loppis@siriussuppsala.se
Öppet: Mån-Tor 10-18
Fre 10-17, Lör 11-15



RIKSMÄKLAREN I UPPSALA
Mäklaren genom livet

Skolgatan 33 B
Öppet: Mån-fre kl. 09-17
018-13 98 50
www.riksmaklaren.se/uppsala



Konsthantverk & Formgivning
Svartbäcksgatan 18
018-71 15 45 osteroman.com



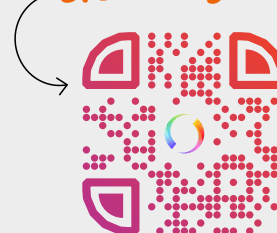
@luthagsnytt



Hur kan Uppsalamagasinet
Luthagsnytt vara ett gratismaga-
sin? Bland annat tack vare våra
annonsörer, tack till er läsare!

Stöd UMLN genom att bidra till
Swish: 1235680160 eller Plusgi-
ronummer 409696-2.
Tack för ditt bidrag!

Stöd oss gärna





Cecilia Gaddefors, Lena Jansson och makarna Monica och Stig Brink samlade utanför föreningslokalen Kapri.

10-årsjubilerande brf *Kaprifolen*



Välkommen till ett unikt 55+-boende som sjuder av aktivitet, glädje och gemenskap. UMLN träffar Stig och Monica Brink, Lena Jansson och Cecilia Gaddefors.

TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK

VI MÖTS I DERAS gemensamma föreningslokal "Kapri" på Blandargatan 4 nära Mimmi Ekholms plats i Luthagen/Stabby. Lokalen känns som ett förlängt vardagsrum till de 34 lägenheter som ingår i bostadsrättsföreningen Kaprifolen.

Cecilia bjuder på hembakad rulltårta medan Monica serverar oss kaffe. Det muntra gänget pratar nästan i munnen på varandra i sin iver att få delge sitt

engagemang och den glädje de känner för att bo här.

Det har nu hunnit gå tio år sedan huset stod färdigt och de flyttade in. Cecilia och hennes man Carl-Magnus flyttade då från en stor våning i främre Luthagen, Lena från ett hus i Svartbäcken och Monica och Stig från en lägenhet några kvarter bort.



Cecilia njuter av sin utsikt mot Gjuterparken.



En av många aktiviteter är att ta med en skrinde och fylla den med pizzor från restaurang La Piazza på Mimmi Ekholms plats. Sedan dukar man upp en pizzabuffé i Kapri. Foto: Privat.



Lena Jansson är ordförande i brf Kaprifolen.



Monika Brink uppskattar årstidernas skiftningar i trädgården.

– Eftersom vi nästan alla flyttade in samtidigt så blev det som en ”nybyggaranda”, säger Cecilia när hon vill förklara hur det kommer sig att det uppstått så fin gemenskap och livlig aktivitet i föreningen. Det finns också mycket erfarenhet som man gärna delar med sig av och tar till vara på här.

Den yngsta som bor i Kaprifolen är 61 år och den äldsta 92. Medelåldern ligger på 79 år. Alla som bor här trivs så bra och det är därför sällan det blir någon lägenhet till försäljning.

En vanlig vecka

Monica berättar om hur en vecka kan se ut i föreningen. Det som alltid står till buds är gemensamma aktiviteter på veckobasis så som promenader, kafé, pub och därutöver finns även olika aktivitetsgrupper.

Stig berättar om sin matlagningsgrupp ”Gubbröran” som består av ho-

nom och fem andra herrar som tillsammans lagar tre-rättersmiddagar på sina regelbundna träffar.

På fredagarna anordnas det pub under ledning av Jan Åhrberg. Var tusende besökare får ett vinglas och en flaska vin. Senast var det Monicas tur att få ett glas med sitt namn på. Hon var den sjätte att få ett glas som förvaras i ett vitrinskåp i Kapri och tas fram på fredagspuben.

En av många aktiviteter är att ta med en skrinde och fylla den med pizzor från restaurang La Piazza på Mimmi Ekholms plats. Sedan dukar man upp en pizzabuffé. Andra gånger har man en enklare middagsträff där var och en tar med sig den mat man skulle ätit hemma den dagen – kanske en överbliven matlåda eller en korb med bröd. Tanken är att det ska vara enkelt och opretentiöst. Det är samvaron som står i fokus.

Allt är välordnat och väldokumenterat. När jag bläddrar igenom Kapri-

lens gästbok kan jag detaljerat få veta vad som har hänt, när det hände samt vilka som deltog.

Stor omsorg om varandra

Utöver roliga aktiviteter och social samvaro finns här även en stor omsorg om varandra. Om någon saknas så tar man kontakt. Många har även varandras hemnycklar ifall det skulle uppstå något akut.

Den sammanfattande känslan jag bär med mig från det här mötet är glädje. En glädje som bottnar i en fin vardag med livskvalité. Vikten av att ha en känsla av sammanhang, vara aktiv och ha en social samvaro som skänker glädje, trygghet och stimulans. UMLN säger grattis till 10-årsjubilarerna brf Kaprifolen och önskar dem fortsatta fina år tillsammans. ■



Njut på vår härliga uteservering!

- PIZZA
- KEBAB
- FALAFEL
- GYROS
- KYCKLING KEBAB
- VEGETARISKT
- SALLAD
- HÖGREVSBURGARE
- HAMBURGARE
- M.M.



**Vego-
kebab**

Gott om glutenfria alternativ!

Generösa öppettider: Sö-To 11-22, Fr-Lö 11-04

S:t Johannesgatan 29
Tel. 018-53 88 41



Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

**Vi är specialiserade
på köks- och badrums-
renoveringar!**



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se

Rehab Resurs

i Uppland AB

SENIORTRÄNING FÖR 60+

Ny termin startar den 21/8

GRATIS PROVA PÅ

Styrketräning i små grupper inomhus och utomhus. Olika intensitet och fokus:

- Allmän styrka för hela kroppen
- Höft och knä
- Rygg
- Balans
- Stavgång med styrkeövningar
- Sittgympa
- Medicinsk yoga i lokal och via Zoom



Tel. 072-701 16 33

info@rehabresurs.se



www.rehabresurs.se



Tjugoettans bild

För 500 år sedan grundades dagens Sverige av Gustav Vasa. I år firar dessutom vår nuvarande kung Carl XVI Gustaf 50 år på tronen. UMLN var med när han och drottningen besökte Uppsala i april. Se massor av bilder från besöket på uml.n.se!

Foto: Peder Strandh

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre	7 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰
Lördag	9 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
Söndag	10 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



Växthuset har personal på plats för betjäning: Mån –fre 9-18, lör-sön, helgdag 10-17

Upptäck vårt

VÄXTHUS

Vi erbjuder utöver krukväxter även snittblommor, buketter, krukor, presentartiklar och produkter för trädgård och balkong.

Vill du ha design för balkong, trädgård kan vi hjälpa till med bl.a. abonnemang för en härlig utemiljö – Året om!

Facebook: Nelins Växthus
Instagram: nelins.vaxthuset

ZOON
INREDNINGAR

Vi önskar alla en riktigt skön sommar

I sommar går det bra att boka in besök via telefon eller mejl (se nedan)

Öppnar åter tisdagen den 22 augusti 15-20
Övr. tider enligt överenskommelse

info@zooninredningar.se [zooninredningar](https://www.instagram.com/zooninredningar)

Hildur Ottelinsgatan 9 | Telefon: 0709-743647

MONARK Sofia



3 vxl 6995:- 7 vxl 8495:-

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna





Att vårda och förvalta gemensamma ytor

Fastighetsägarna Service Uppsala AB är ett företag som erbjuder ett brett utbud av förvaltningstjänster, med en passion att förenkla och skapa framtidens fastighetsägande.

INOM FÖRETAGET ARBETAR

förvaltare, fastighetsskötare, trädgårdsmästare, ekonomer, byggprojektledare och energispecialister tillsammans i team och betjänar alla typer av fastighetsägare.

Marita Larsson arbetar som trädgårdsmästare för Fastighetsägarna Service. För henne är kunskap om staden och en nära kunddialog en nyckel för att lyckas i sin roll.

– Kunderna uppskattar att vi har en

förankring till staden. Därför är det viktigt att vi har lokal närvaro, hittar här och är hemma i staden, säger Marita och fortsätter: Ett av våra uppdrag är att säkerställa en långsiktig skötsel förvaltning av trädgårdar och andra utemiljöer utifrån den specifika kundens och fastighetens behov, säger Marita.

Intresset för trädgård, men även hus och byggnader, är en drivkraft för Marita i hennes arbete samt att skapa en bra helhet för kunden.

"Kunderna uppskattar att vi har en förankring till staden."

– Den ena uppdraget är inte det andra likt. Ena dagen kan det vara gestaltning av stora publika markytor och nästa dag plantering i små trädgårdar hos våra kunder. Det roligaste med mitt arbete är variationen i arbetsuppgifter då alla våra kunduppdrag är unika. Att ha en bra kommunikation, vara tillgängliga, lyhörda och framför allt proaktiva är något som är mycket viktigt för bra och långsiktiga kundrelationer, avslutar Marita. ■



Familjeläkarna
LUTHAGEN

Träffa oss i din mobil på appen:
Familjeläkarna Online
Du loggar smidigt in med
Mobilt BankID

Familjeläkarna
Online



Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



Hällbygatan 31 B
752 21 Uppsala
Tel. 018-511 511
famlak.se/luthagen

 Familjeläkarna Luthagen



Klimatet förändras. Det kan vi också.

Allt som vi gör har en klimatpåverkan.
Nu erbjuder vi er att på ett enkelt sätt
klimatkompenserade era trycksaker.

Om vi alla hjälps åt så kan vi vända
utvecklingen. Gör som oss och
märk klimatkompenserat!

ÅTTA45®
PRINT & MEDIA PARTNER

08-553 348 00 | atta45.se

En solig söndag i slutet av maj släppte Martina Andersson ut sina tolv får och sju lamm i Rickomberga. Det var många ivriga barn och vuxna som hade kommit till hagen för att hälsa fåren välkomna.

MARTINA ÄR UPPVUXEN I LUTHAGEN men bor numera med sin sambo, dotter och en massa djur ute i Vendel. Till vardags arbetar hon i det egna företaget "Anderssons får och viltvård". Tidigare har hon bland annat arbetat inom Uppsala kommun som viltvårdare, naturvårdare och handledare på ett hunddagis.

Martina berättar att hon är inne på sitt 15:e år som fårägare. Hon har aldrig haft sina får på bete någon annanstans än hemma så hon känner sig nu lite orolig när fåren ska beta här i Rickomberga hela sommaren.

– Men det känns roligt också! Jag har dessutom några får kvar hemma som jag bara inte kan vara utan.

Vad ska man tänka på när man vistas runt fåren i hagen?

– Allt ska ske på djurens villkor. Vill de inte bli klappade så ska det vara så. Inte jaga efter dem. Man ska också vara lugn, speciellt runt lammen. Inga hundar är tillåtna här inne. Det är bara min vallhund Pepz som arbetar med fåren som är undantagen.

Vi på UMLN önskar fåren Mimmi, Pyret, Myran, Gloria, Babsan, Rosie, Viola, Vega, Harriet, Karla, Doris och Pytte samt de sju lammen en riktigt skön sommar! Läs mer om Martina på viltvardaren.com samt på Instagram [viltvardaren._com](https://www.instagram.com/viltvardaren._com)

TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK



Martina med dottern Ester och vallhunden Pepz.



Årets sommargäster i Rickomberga

Besök Gamla Uppsala i sommar

Två historiska museer på gångavstånd. Perfekt för en somrig utflykt.

Hur skulle du beskriva stämningen i området när du flanerar mellan de tre mäktiga kungshögarna i Gamla Uppsala?

Är den meditativ, upplyftande, fantasieggande, eller helt enkelt andlig? Kanske fantiserar du om alla dramatiska händelser som skett här när det var fullt av invånare på 500-talet, då folk reste hit från när och fjärran och gjorde att platsen blev omskriven i de isländska sagorna? Får du lust att motionera och njuta av naturen och den milsvidda utsikten? Eller blir du full av frågor och vill ta reda på mer om platsens historia och allt som arkeologer kommit fram till efter alla utgrävningarna?

Historisk plats

Flera av Ynglingaättens kungar är förknippade med kungsgården i Gamla Uppsala. Här var svearnas blotcentrum och tingsplats och senare blev Gamla Uppsala Sveriges första ärkebiskopssäte. Under vendeltid och vikingatid fram till medeltidens början var platsen ett politiskt och religiöst maktcentrum där många bodde och dit många reste.

De tre kungshögarna är de största gravhögarna men här finns även många mindre och man vet att ett stort långhus, kungsgården, stod bortom där kyrkan finns idag. De arkeologiska fynden i kungshögarna är bland annat brända ben, guldföremål och rester av en duvhök. Det var antagligen en dresserad jaktfågel och sådana var vanliga i den tidens överklass. Vi vet inte vilka som är begravda i kungshögarna men att det var upphöjda och viktiga personer är i alla fall säkert.

Friluftsmuseet Disagården

– tar dig till 1800-talet

På ena sidan kungshögarna ligger friluftsmuseet Disagården. Det är över tjugo byggnader som tillsammans blir som en uppländsk bondby på 1800-talet. Röda timmerhus och gröna gräsmattor. Där får du en inblick i hur livet för människorna på en gård var. Disagården är öppen varje dag under sommaren med flera höjdpunkter som nationaldagsfirande, midsommarfirande i dagarna tre,



De tre kungshögarna i Gamla Uppsala är de största i en lång rad gravhögar från 500-talet och tidigare. Är det stämningen på platsen som gjort området så mytomspunnet?



Under vikingabelger och Vendeltidsfestivalen slår historiska återskapare läger i Gamla Uppsala för att visa upp sina hantverk.

skördedag, slätterdag, gammaldans och sommarcafé. Låt dig omslutas av den kulturhistoriska miljön, gå in i husen och se hur hushållen såg ut, träffa grisarna och andra äldre lantdjursraser, fika, dansa och ät din picknick för att leva dig in i en annan tid en stund.

Gamla Uppsala museum

– tar dig till 500-talet

På andra sidan kungshögarna ligger Gamla Uppsala museum. Utställningar i två våningsplan handlar om fynden i kungshögarna och platsens långa historia. Eftersom området är en del av din upplevelse erbjuder Gamla Uppsala museum flera visningar varje dag och programaktiviteter som levandegör historien. Vikingaläger, Vendeltidsfestival, kämpalekar, hantverk och familjeakti-



Friluftsmuseet Disagården är som en uppländsk bondby på 1800-talet som visar hur människorna levde på gården.

viteter är sommarens höjdpunkter här. Vendeltidsfestivalen 16-18 juni 2023 blir förhoppningsvis återkommande. Den är Sveriges största historiska festival då 12 historiska föreningar med ca 70 hängivna återskapare (reanactors) från hela Europa slår läger i Gamla Uppsala, iklädda sina tidstypiska kläder och ivriga att visa upp dräkter, hantverk, hjälmar, vapen med mera för alla som vill komma och se. När du varit där har du nästan varit på 500-talet på riktigt.

Friluftsmuseet Disagården och Gamla Uppsala museum är en del av stiftelsen Upplandsmuseet. Mer information och program finns på upplandsmuseet.se.

Text och bild:

Stiftelsen Upplandsmuseet.

Sidan är en annons.



Något år efter sin pension från en yrkesverksam tid som amanuens och sedan intendent vid Upplandsmuseet blev Helena Harnesk 2003 medlem i Bondkyrko hembygdsförening, och kort därefter vice ordförande.

Minnesord över Helena Harnesk

FÖR BONDKYRKO HEMBYGDSFÖRENING: GUNILLA STENKULA ORDF.

FÖR UMLN: PEDER STRANDH

HON VILLE INTE BLI ORDFÖRANDE, eftersom hon då "inte kunde tänka på något annat än Stabby prästgård". Trots hennes val av formell roll kände vi i alla lägen hennes starka engagemang för husen och föreningen.

Med Helena kom den tydliga kulturbäranden, drivande, engagerad, ambitiös och kraftfull. Vi arbetade tillsammans med någon som i hela sitt liv hade haft Uppsala i sitt hjärta, berättat om och skrivit böcker om staden samt lett minnesvärda stadsvandringar.

Hennes författarskap innehöll teman från Uppsalaförfattare och konstnärer och Uppsalarkitektur. En liten pärla beskriver Axels besök i Domkyrkan tillsammans med mormor.

Helena Harnesks engagemang gällde stort som smått: Hon sökte och beviljades ofta ekonomiska medel för byggnadsvård. Lika lyckosam var hon i att för några år sen rädda prästgårdens brygghus från förfall. Tillsammans med likasinnade skrapade hon färgflagor på de av tiden patinerade fönstren och hittade tidstrogna tillbehör. Hon bidrog också personligen ekonomiskt. Inför 80-årsdagen önskade hon och fick pengar till underhåll av prästgården.

De årliga arbetsdagarna var Helenas idé och leddes av henne. Då städades husen – ute och inne – i gemenskap och upp-täckarglädje. Hennes kreativitet fanns med: Plötsligt en dag



berikades Stabbygårdens tambur med ett fotokollage över den sista arrendatorn och ladan fick ett skyltskåp. Viktigt för Helena var att prästgården användes praktiskt: Kvällsprogram, uthyrningar till fester och minnesstunder och inte minst kaféet. Och på vasaloppssöndagen en mycket omtyckt bakdag där vi använder den vedeldade ugnen till, enligt Helenas idé, norduppländskt bröd från Karlsholmsbruk.

Vi saknar henne och kommer att fortsätta arbetet och utvecklingen i Helenas fotspår.

FÖR UMLN:S LÄSARE var Helena Harnesk en mycket uppskattad och ofta intervjuad person. Med sin stora kunskap om Uppsala och dess historia bidrog hon rikligt till magasinets ambition att fungera folkbildande. Bland mycket annat hann vi genom åren att tillsammans med Helena göra ett antal nedslag i den före detta stadsarkitekten Gunnar Leches arkitektoniska fotspår. I serien som fick namnet "Leches läckra hus" besökte vi ett antal Lechehus i Luthagen där Helena förklarade – i detalj – om arkitektens ambitioner för sina byggnader. Att hennes medverkan i UMLN:s förra nummer skulle bli hennes sista kom som en chock. Då träffades vi på Stabby prästgård för att samtala om gårdens hotade framtid. Som alltid var hon saklig och optimistisk till sitt sätt, ett arv vi innerligt hoppas ska leva vidare efter henne. ■



Foto: Gustav Dalesjö/Uppsala Marknadsföring

Gå en trädgårdsvisning i Botaniska trädgården.



På räls för nostalgikern

Frukta icke inledningen på denna "säljstrof": Trafiksäsongens höjdpunkt på veteranjärnvägen **Lennakatten** är Lennakattens dag, som i år infaller den **1 juli**. Den här dagen kör de med extra många tåg ute på banan och vid alla stationer utlovas det "fullt fart"! Avgång sker från UPPSALA ÖSTRA (öster om Centralstationen).

Läs mer i UMLN:s sommarnummer från 2022 på umln.se!

Theoz



Artisten Theoz är idag rikskänd från bland annat TikTok, YouTube och SVT:s Mello. Den **2 juli** kliver han upp på **Parksnäckans** scen klockan 18.30.

Foto: Arkland Wikimedia.

I Linnés grönska

Föredrar du fika under trädkronorna, en god bok i skuggan, picknick med vänner, en lärande visning, att lyssna på klassisk musik, opera eller rock? Eller kanske bara att njuta av blomsterprakt och grönska? I de **Uppsala linneanska trädgårdarna** – Botaniska trädgården, Linnéträdgården och Linnés Hammarby – finns något för alla! Här följer ett axplock av sommarens evenemang. Fler hittar du på hemsidan www.botan.uu.se:

Lördagar & söndagar juni-augusti trädgårdsvisningar, Botaniska trädgården
6 juli rosvisning, Botaniska trädgården
16 juli ängsslätter, Linnés Hammarby
13 augusti Marknads- och rågdag, Linnés Hammarby

23 augusti Träffa trädgårdsmästaren i Linnéträdgården

23-25 augusti Tropisk afton, Tropiska växthuset, Botaniska trädgården

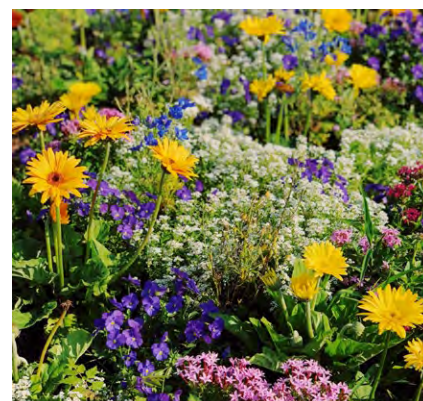
3 september Botans dag, Botaniska trädgården

Trädgårdskafé

Stabby prästgårds sommarkafé öppnar upp sin trädgårdsservering för året söndagen den **2 juli kl 13-16**. Därefter serveras fika under lindarna till och med Stabbydagen, söndag den 10 september.

Reggae

Den **28-29 juli** går hela Uppsala in i svårt skön baktakt då Uppsala Reggae Festival går av stapeln. Plats: **Fyrishov**.



Trädgård i fokus

Den **2-8 juli** är det dags för **Trädgårdsveckan i Uppland**.

Här utlovas en blandning av särskilt arrangerade aktiviteter samt inspiration att upptäcka allt du inte visste fanns. Marknaden är öppen för alla att besöka och guidade turer av parken kommer också att ordnas.

Veckan inleds med en unik Växtmarknad i **Kunskapsparken** i Uppsala söndag den **2 juli klockan 13.30-16.00**. Säljare från hela Sverige kommer med vanliga och ovanliga växter som du inte hittar i den vanliga handeln. Marknaden är öppen för alla att besöka.

Sommar-Glans

Sveriges kanske roligaste skåning, Johan Glans, gästar **Parksnäckan** klockan 17 den **28 juni**. Garanterad träning för skrattmuskulaturen är att vänta!



Foto: Oja, Wikimedia



Foto: Johan Alp

Lunchkonserter

Blåsensembles Linnékvintetten bjuder på dagliga lunchkonserter i **Domkyrkan** **27 juli – 8 juli kl 12.00.**

Det är en 30-årig tradition att Linnékvintetten brassar på från balkongen mellan domkyrkans torn under två veckor.

Efter musiken från själva tornen flyttar kvintetten ner och ger en kort konsert inne i kyrkorummet. Programmet varierar från dag till dag. Fri entré gäller.

Sommartider

Den **3 augusti** får vi i Uppsala finbesök från södra Halland.

Gyllene Tider kommer med låtar som Sommartider, Flickan i en Cole Porter-sång (m.fl.) och intar scenen i **Botaniska trädgården**.

Foto: Kreecher, Wikimedia



Gammeldans

Onsdagar 28 juni – 26 juli bjuder Disagården in till gammeldans för alla – Med dansutlärn timer första halvtimmen.

Kl. 10.00 Området öppnar
Kl. 13.00 Familjevisning, samling vid dansbanan. Området och husets interiörer
Kl. 14.00 Visning på svenska, samling vid dansbanan. Området och husets interiörer
Kl. 15.00–16.00 Ett av bostadshusen eller soldattorpet är öppet
Kl. 18.30–21.30 Musik- och danskväll med gammeldans för alla
Dansutlärn timer första halvtimmen
Kl. 20.00–21.00 Ett av bostadshusen eller soldattorpet är öppet
Kafé 18.00–22.00
Sommarcaféet öppet kl. 18.00–22.00

Magiskt

Tobbe Trollkarl sveper sin magiska trollstav över **Parksnäcken** och dess besökare. Ja, en spännande föreställning väntar publiken denna afton. När och var? **24 juli klockan 14.00.**

Voltige

Svenska och Nordiska Mästerskap i Voltige anordnas den **6–8 juli** i **Akademistallet i Kvarnbo/Stenhagen** Kostnad: 40 kr för vuxna, barn gratis. Betalas med Swish. Se hela programmet på uppsalavoltige.se Läs mer om Uppsala voltigeförening i UMLN nr. 1 2023 på umln.se



80-tal

Så har det blivit dags greppa hårsprayen och toupera synthuggen igen. Då vankas det nämligen 80-talsnostalgi med råge i **Parksnäcken**. Den **10 augusti** intar de evigt unga tyskarna i bandet **Alphaville** stan med klassiska dängor som Big in Japan och – självfallet – Forever Young på spellistan. Konsertstart klockan 19.



Foto: Ren Hekkonen, Wikimedia

Vikinger

Den **19–20 augusti** klockan 11–16 kan hela familjen testa att bli vikingar för ett par dagar. Platsen är mysiga **Ulva Kvarn** (se annons på nästa sida) och Vendeltid, vikingatid och medeltid står på schemat. Massor av prova-på-aktiviteter väntar dig.

Nattlig kultur

Den **9 september** äger Uppsalas största kulturmanifestation Kulturnatten rum. Det är ett årligt återkommande evenemang arrangerat av Uppsalas kulturarbetare, kultur- och föreningsliv, kulturinstitutioner, företag och andra eldsjälar. Plats: Hela Uppsala lyser upp i en enda kulturanda.

Vi vill från UMLN tacka webbsidan hejauppsala.com, Bondkyrko hembygdsförening samt Uppsala Linneanska trädgårdar för tipsen!



Ulva Kvarn

Uppsalas smultornställe

Kom och upplev levande hantverk, antikt och konst i den vackra naturen vid vattenfallet!

- Bakluckeloppis varje söndag
- Veteranbilsträff varje tisdag kväll
- Skulpturpark
- Höstmarknad 2-3 september
- Café och restaurang

Varmt välkomna!

www.ulvakvarn.com



Tehörnan

Välkomna in i vår oas, hos oss hittar du det lilla extra som förgyller din vardag!



Tehörnan

Svartbäcksgatan 16A www.teshop.se

Måndag - fredag: 10 - 18 Lördag: 10 - 16 Söndag: 12 - 16

GRINDSTOLPEN

Alla har rätt till ett kärleksfullt avsked

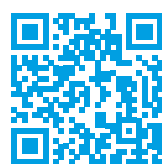
Har du frågor
kring begravning
eller avsked?
Välkommen till oss.

Telefon 018-130326
www.grindstolpen.se
S:t Olofsgatan 46
753 31 Uppsala

Följ
UMLN
på nätet



umln.se



Instagram



Visste du det om smultronet?

Det latinska namnet *Fragaria* borde få det att vattnas i munnen på de flesta av oss, för det är så smultronsläktet heter i Carl von Linnés anda. På Wikipedia går det att läsa att detta växtsläkte ingår i familjen rosväxter, med cirka 20 arter från tempererade och subtropiska områden på norra halvklotet. Släktet består av fleråriga örter med trefingrade blad, vita blommor samt skenfrukter. Dessa skenfrukter bildas av den uppsvällda, köttiga (ofta röda) blomaxeln, vilken på ytan bär små nötter. Dessa nötter är de egentliga huvudpersonerna i smultronsläktets förökningsstrategi.

När till exempel ekorrar, starar och sniglar äter de små smarriga skenfrukterna så är det frågan om en av växten väl uttänkt strategi för att skapa en framtid för sitt släkte. Hur då, kanske du undrar?

Jo, när de smultronmätta magarna så småningom måste göra sig av med resterna av den goda skenfrukten, läs kärnorna, så hamnar dessa på ett helt nytt ställe – Redo att etablera ett nytt smultronställe. Smart va! 🍓

REDAKTIONEN

Lennakatten



Ta Lennakatten ut i det uppländska sommarlandskapet

Våra tåg går hela sommaren. Upplev historiska tåg, vackra miljöer och mysiga resmål. Avgångar från Uppsala Central spår 9 och 10.

Hitta trafikdagar och tider på
lennakatten.se

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.uml.n.se

Postadress

Uppsalamagasinet
Luthagsnytt (UMLN)
c/o Strandh-Klefbeck
Media KB, Skolgatan 7
SE-753 12 Uppsala

Kontaktinfo

Redaktion och annons:
0704-79 59 13
redaktion@luthagsnytt.se
Ansvarig utgivare
och redakör:
Peder Strandh

Annonsering

Se umln.se för storlekar,
annonspriser m.m.

Framsidan

Drottning Silvia och kung
Carl XVI Gustaf på besök i
Uppsala 2023.

Foto: Peder Strandh

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material

Skickas till:
redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Utgivningsdagar 2023

17 mars, 16 juni,
15 september och
24 november.

Materialgranskning

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

Produktion/tryck

Strandh-Klefbeck Media KB
ÅTTA.45 TRYCKERI, Järfälla
www.uml.n.se

Tipsa UMLN

redaktion@luthagsnytt.se
eller på sms/mms till:
0704-79 59 13



TO LOVE, LIVE AND LEAVE LUTHAGEN

Läget, lugnet, livet. Blandningen mellan det klassiska och moderna. Ja, vi kan prata oss varma för denna stadsdel i all oändlighet. Just därför är det läge att höra av sig till oss när det lutar åt att lämna Luthagen. Vi kommer ta hand om försäljningen med lite mer kärlek och kunskap helt enkelt.

Du behöver inte gå över ån efter vatten. Vi finns på Skolgatan!

Riksmäklaren 

MÄKLAREN GENOM LIVET

Skolgatan 33B, Tfn 018-13 98 50 info@riksmaklaren.se

www.riksmaklaren.se