Vi firar 20 år!
2005-2025
Nr. 1 2025
Mars-Maj

UMLN

Uppsalamagasinet Luthagsnytt

umln.se
@umln_luthagsnytt

20 år med UMLN

STRANDHHUGG HOS MAGNUS CARLSSON

UPSALA KAPPFABRIK

STUDIO MODIG

BLOMMOR I BOTANISKA

"KÖTTIS"

TEATER PÅ SPANSKA

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE DIG!

Hur kan Uppsala-magasinet Luthag-snytt 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. Luthag-snytt 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 särkilt uttrycka vår tacksam-het 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: Peder Strandh.

Stolt 20-åring

Våren är kommen och med den UMLN:s första nummer som tjugoåring! Detta magasin, som startade med namnet Luthagsnytt redan 2005, har genom åren blivit en uppskattad och pålitlig källa för uppsaliensarna när det gäller att tillskansa sig verklighetsnära information och att finna nöje i. Vi är kolossalt stolta över att fortsatt kunna förse Uppsalas invånare med gratis läsning, såväl i pappersmagasinen som på vår webb: UMLN.SE

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR

MED ANLEDNING av detta jubi-leumsår kommer det att bli en hel del bakåtblickande. Mycket har hänt sedan Tiunda IF:s Stefan Andersson drog igång Luthagsnytt år 2005 och det blir du varse på sidan 12.

Peder Strandh.

På sidan sex gör vi ett StrandhHugg hos den folkkäre artisten Magnus ”Barbados och Alcazar” Carlsson som i år är aktuell med extraturnén av showen ”It’s My Party!” på landets scener.

I vinternumret inledde vi en serie om Uppsalas industriella historia, då var fokus på Slotts senap. Nu besöker vi det som länge var stans mesta kvinnoarbetsplats, Upsala Kappfabrik. Eller Kapp-Lasses som det kallades i folkmun. Deras konfektion stod högt i kurs bland svenska damer i mitten av förra seklet. Vem minns till exempel inte Larella!? Jasså inte? Desto mer angeläget att läsa och lära om denna högborg för textilmode på Dalgatan i Luthagen (s 10).

Vår medarbetare Johan Wickström har besökt ett av Uppsalas kulturella hot spots, Köttinspek-tionen, i Industristaden/Kungsängen. Det vinrött putsade huset hyser en mångfald av konstnärliga uttryck och ambitioner, något vi får ta del av på sidan 19.

För att hålla ångan uppe är det bra att utmana flåset regelbundet – att träna. Är det några i denna stad som vet hur man gör det på bästa sätt så är det Anna Modig och hennes kollegor på Studio Modig. UMLN:s Maria Klefbeck har besökt ett konstant träningssuget gäng på Sankt Larsgatan (s 27).

Vi är glada att från och med i detta nummer få med oss representanter från Uppsala linneanska trädgårdar som skribenter. En av dessa, Lotta Saetre, visar oss (s 23) på naturens förunderligt sköna skeenden i en av deras trädgårdar, ”Botan”.

Våren är här och fåglarna börjar att hitta tonarterna i sina drillar. Solen sätter sitt sikte allt högre på himlavalvet och våra utomhustermo-metrar suckar nog lättat över att äntligen få ligga på plus igen.

Framför oss väntar en och annan pol-lenchock, definitivt ett sista april och syttonde maj. Förhoppningsvis stundar även det viktigas-te av allt: kärvänligt umgänge med gamla och nyfunna vänner i vardag som i fest. Jag önskar dig en angenäm läsning och säger, min vana trogen, vi ses på byn!

5
STRANDHHUGG HOS MAGNUS CARLSSON
Peder besöker sångaren Magnus Carlsson, du vet han som ingick i band som Barbados och Alcazar och har medverkat åtta gånger i Melodifestivalen.

10
VI MINNS UPSALA KAPPFABRIK
Låg på Dalgatan fram till 1970.

21
I SPRÅNGET

23
BOTANISKA TIPSAR

12
VI FIRAR 20 ÅR!
Följ med på en resa genom magasinets historia.

16
SJÖVIKSBYN - EN IDYLL I ROSLAGEN

24
SPANSK TEATER
Teatergruppen Los de Antes aktuella med nya pjäsen Uno.

27
STUDIO MODIG
Mer än bara träning på S:t Larsgatan 8.

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

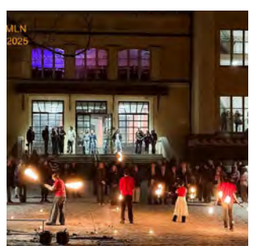
HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker
Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga
Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Leffes Cykel
Retrolyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
UKK
Öster Om Ån

FÖLJ OSS PÅ NÄTET

umln.se
Instagram



Adress: Hällbygatan 31B, 752 21 Uppsala famlak.se/luthagen Telefon: 018-511 511

Familjeläkarna
LUTHAGEN VÅRDCENTRAL

Vårdcentralen för hela livet

När du listar dig och ditt barn hos oss, väljer du en familjär vårdcentral som verkligen bryr sig om dig och hur du mår. Vi strävar efter att du ska känna dig trygg och väl omhändertagen varje gång du besöker oss.

Med hög tillgänglighet behöver du inte vänta på vården. Boka din tid snabbt och enkelt på 1177.se/Familjeläkarna Luthagen.

VARMGARAGEPLATSER ATT HYRA

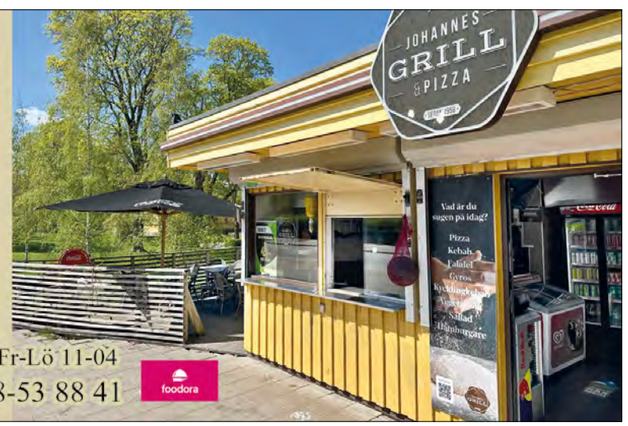
3 platser, varav 2 med ladd, finns att hyra nära Mimmi Ekholms plats i Luthagen.

Upplysningar per telefon:
070–058 08 43 eller 070-736 03 31

JOHANNES GRILL

Uppsalastudenternas klassiska matställe på sista april – och årets alla övriga dagar!

PIZZA • KEBAB • FALAFEL • GYROS
KYCKLING • KEBAB • VEGETARISKT
SALLAD • HÖGREVSBURGARE
HAMBURGARE med mera!
Gott om glutenfria och vegoalternativ!



Generösa öppettider: Sö-To 11-22, Fr-Lö 11-04
S:t Johannesgatan 29 | Tel. 018-53 88 41
foodora

Sinner or *saint*?

Den tidiga vårsolen sprider ett milt ljus över Bergianska trädgården som är granne med Naturhistoriska riksmuseet, strax norr om huvudstaden. Vi är på väg till den vackert belägna restaurangen Gamla Orangeriet och kan konstatera att trädgårdens växtprakt väntar ännu en tid på att tjusa oss. Här ska det göras ett StrandhHugg med sångaren Magnus Carlsson, du vet han som ingick i band som Barbados och Alcazar och har medverkat åtta gånger i Melodifestivalen.

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

VÄL INNE I DET GAMLA orangeriets värme får jag genast syn på Magnus där han sitter tillsammans med sin make sedan drygt 20 år, Mats. Parets fyraårige hund Cooper är med. Han är av rasen dansk-svensk gårdshund och ett sant energiknippe som glatt byter famn mellan hussarna.

– Vi har haft många hundar innan Cooper och alla har varit av samma ras, berättar Magnus samtidigt som han lämnar över hunden till Mats och grep-par sitt glas med cappuccino. ▶

Mats och Magnus är gifta sedan drygt 20 år tillbaka. Foto: Privat.

Magnus har deltagit i Melodifestivalen åtta gånger. Foto: Karin Törnblom.

SNABBA FRÅGOR TILL MAGNUS

Jogga ute eller inne?
Alla gånger att jag hellre springer på löpbandet hemma.

Matlagning?
Vi är båda matintresserade och hämtar mycket kulinarisk inspiration från alla våra resor. Men hemma är det Mats som står för matlagningen, han är suveränt duktig på det. Jag gillar mer att baka.

Hur får du rösten att hålla på scenen?
Jag är klassiskt skolad sångare, så jag vet vad jag gör. Men ett knep jag har är att jag alltid har ett tuggummi gömt under tungan… Det motverkar att jag blir torr i mun och svalg.

Knodd i Knallebygd
När han talar finns där nästan ingenting som avslöjar att han växte upp i lilla Fristad, en och en halv mil norr om Borås. Det har slipats bort med åren, förklarar han.

– Jag var aldrig intresserad av exempelvis idrott, bilar och sådant där, berättar han. Snarare var jag den där ”typiska killen” som de andra ställde i mål. Eller om jag hade lite tur; satte på avbytarbänken.

Han konstaterar förnöjt att han istället var ”den där killen som sjöng på skolavslutningarna”. Hemma hos familjen Carlsson stod radion ofta på och bjöd på många olika sorters musik, vilket naturligtvis påverkade den lille Magnus.

– Dessutom spelade mamma gärna skivor med till exempel Elvis Presley och Paul Anka medan farsan spelade discomusik av bland andra Boney M. När jag var hos dagmamman satt jag oftast framför hennes skivspelare och sög i mig all musik som hon spelade.

Det var mitt i denna ström av musikaliska toner som han formades, sammanfattar Magnus samtidigt som Cooper nu vill komma upp i hans famn igen.

Har du något tydligt första låtminne bland all denna musik? Jag ställer frågan samtidigt som han eftertänksamt smuttar på sin cappuccino, närgånget betraktad av Cooper.

– Det är svårt att säga … Eller jo, mitt första riktiga låtminne var ABBA:s Mamma Mia. Den låten var definitivt startskottet för mitt musikintresse.

Kom hem via Göteborg
Efter avklarad grundskola började Magnus att studera på Hvitfeldska musikgymnasiet i centrala Göteborg.

– Den första tiden var det ett jädra pendlande från hemmet i Fristad, via Borås till Göteborg … Och sedan samma väg hem igen. Nästan två timmar enkel väg, varje veckodag, säger han och suckar åt minnet.

Det var under gymnasietiden, 1992, som Magnus tillsammans med några andra musikelever på skolan bildade dansbandet Barbados. De gjorde det i första hand för kärleken till musiken. Men att dryga ut studiebidraget spelade också in, säger han och skrattar.

– Till slut blev det så många gig (spelningar, red) parallellt med studierna på Hvitfeldska att jag kände mig tvungen att dra ned på resandet. Så jag flyttade till mitt första egna hem i Göteborg och det var där jag blev vuxen.

Under åren med Barbados framfördes en lång rad låtar, en del covers och en del eget material. En av låtarna som ligger Magnus Carlsson särskilt nära om hjärtat är ”Kom hem”. Den skrevs specifikt för bandet av, vad Magnus kallar det, ”våra huslåtskrivare” Thomas Thörnholm och Calle Kindbom.

– Det är en av låtarna som jag aldrig tröttnar på att framföra. Varje gång jag sjunger den på scen får jag publikens hundraprocentiga stöd. Den kan varje ord i låten vilket gör att det nästan alltid blir någon form av allsång när Kom hem drar i gång.

Magnus minns vad skivbolagsdirektören Bert Karlsson sade när han hade hört låten första gången:

– ”Dä här ä låten du ska sjunga te du blir pänsionär!” härmar han Bert på oklanderlig Skaradialekt.

Och nog ser det ut som att Bert Karlsson hade rätt. Magnus Carlsson fyllde 50 år i fjol och låten Kom hem, som nu har framförts i ett kvarts sekel, kan de flesta av oss inte få nog av.

Låtskrivarna bakom Kom hem har också försett Magnus med några andra av hans favoriter. En han gärna nämner är ”Se mig” som han menar är väldigt biografisk och ”extremt viktig”.

”Jag får, 26 år efter att Barbados släppte låten, fortfarande mejl och brev från andra som går i genom samma sak idag.”

– Den är fantastisk! Den handlar ju om mig och hur det var då, hur det var att komma ut och få vara den man är, konstaterar Magnus med en extra dos av intensitet i rösten.

– Jag får, 26 år efter att Barbados släppte låten, fortfarande mejl och brev från andra som går i genom samma sak idag, människor som berättar att de fann eller finner stöd i sin kamp att få vara den de är.

Cooper börjar att ledsna på att sitta i Magnus famn varför Mats snabbt tar över det lilla energiknippet. Över det Gamla orangeriet ligger ett trivsamt sorl från grannborden och jag kan räkna till fyra andra hundar i rummet vi sitter i … Riktigt trivsamt, om du frågar hundälskare som undertecknad och makarna Carlsson.

It’s My Party!
Magnus Carlsson är i år aktuell med en andra vända av sin show ”It’s my Party”. Den inleddes i fjol men sålde slut så pass snabbt att partyt nu tar en ny runda i vårt land. Söndagen den 23 mars intar Magnus Carlsson och hans medmusiker UKK:s stora scen för att framföra en mängd hitlåtar från hans mer än trettioåriga karriär.

– Ett och annat svar som du får av mig här kommer publiken naturligtvis att känna igen då musiken varvas med berättelser och anekdoter från mina år på scenen, berättar han.

Algebra är bra
Som människa gör man alltid upp en bild av hur någonting, eller någon, kommer att vara när man väl möts öga mot öga. Jag har gjort många StrandhHugg genom åren och oftast har mina förväntningar infriats hyfsat väl. ▶

”Redan i skolan var jag bra på matematik och än i dag använder jag, till exempel, algebra i min vardag.”

Magnus Carlsson har en sjusärdeles pipa när det kommer till sång. Personligen hade jag alltid föreställt mig honom som en varm och trevlig person som inte komplicerar tillvaron i onödan. Så här långt har ingen obehaglig överraskning dykt upp på den känslostyrda himmelen. Men så är det det där med min nemesis bland skolämnena; matematiken.

– Redan i skolan var jag bra på matematik och än i dag använder jag, till exempel, algebra i min vardag.

Han berättar att han driver ett flertal bolag under namnet Saints & Sinners. Där finns allt från skivbolag och musikförlag till hans egna viner. Dagligdags plitar han ner uträkningar på papper för att snabbt och smidigt kunna hantera de olika bolagen.

Avkoppling för en arbetsmyra

Magnus berättar att han med tiden har blivit bättre på att koppla av, trots att han beskriver sig själv som en arbetsmyra. Bland annat händer det allt oftare att han stänger av mobilen helt, för att slippa samtal, sms och pushnotiser som pockar på konstant uppmärksamhet. Dessutom bytte han och Mats, för några år sedan, innerstadens puls mot en betydligt lugnare miljö då de lämnade lägenheten i centrala Stockholm för ett hus en bit utanför staden. Vi växte ur både lägenheten och staden, konstaterar de.

Det första som slog dem när de kom hem till huset och öppnade bildörren var; så tyst det är jämfört med innerstadens all stress och hets. Båda tycker att de kan känna hur andningen blir lugnare av det mer lantliga tempot på den nya adressen.

– Tillsammans brukar vi sträcktitta på teveserier, det kan vara tretton avsnitt i rad som vi betar av. Men sedan brukar vi gymma i hemmagymmet också, berättar Magnus.

Det var faktiskt på ett gym som de träffades första gången. Deras blickar möttes i samband med upprepade träningspass och uppenbarligen fanns där en laddning. Men att Mats brukade gå till det gymmet tillsammans med en god vän; en kvinna, gjorde att det tog sin lilla tid innan något hände.

– Det var hon som till sist fick nog av vårt trånande, berättar Magnus. Hon sade till Mats att ”nu får du ta och snacka med honom” … Och på den vägen är det.

Magnus berättar att han med tiden har blivit bättre på att koppla av, trots att han beskriver sig själv som en arbetsmyra. Här på resa i Karlifornien. Foto: Privat.

Bali och LA

När paret Carlsson vill koppla med miljöombyte är det i synnerhet två resmål som lockar. Om det är ren avkoppling och solstolen som eftersöks faller valet på Bali. Med sitt klimat, sina stränder, gästvänliga människor och fantastisk mat är det ett perfekt resmål, om man ska tro makarna som båda nickar övertygande. Söker de storstadspuls hamnar London, New York och Paris högt upp på listan. De är nyligen hemkomna från en vinmässa i den franska huvudstaden där de har scoutat och nätverkat för Saints and Sinners räkning.

– Men vi gillar även Los Angeles, säger Mats och får genast medhåll av Magnus som fortsätter:

– Där finns ett stort utbud av trevliga klubbar och en massa annan kultur. Men vi brukar också ge oss ut på hike i de omkringliggande bergen, något som många LA-bor gör.

För ett ögonblicks sekund flimrade Bengt Alsterlinds SVT-program Hajk förbi mitt inre innan jag hasplar fram en mer relevant bild av vandrarkängor och vattenflaskor i ryggsäck.

Det har blivit dags för mig att ta avsked och ”segla vidare”, och för Carlssons och Cooper att vända åter hem till lugnet före ”stormen” när It’s my Party-turnén nu ska inledas. Med en kärleksfull puss av Cooper vänder jag Bergianska trädgården ryggen och tar de första stegen hem mot 018-land igen.

Nelins
DEN SVENSKA MATREBELLEN Familjetradition sedan 1922
Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70
LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL
Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!
Mån-Fre 7⁰⁰ - 21⁰⁰
Lördag 9⁰⁰ - 19⁰⁰
Söndag 10⁰⁰ - 19⁰⁰
Delidisken: mån-fre 8-19
lör 9-17, sön stängt.
Tel. 53 34 44 www.nelins.se

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!
Växthuset har personal på plats för betjäning: Mån till fre 9 – 18, lör till sön, helgdag 10 – 17
Facebook: Nelins Växthus
Instagram: nelins.vaxthuset

Hitta hem i Uppsala med ett personligt bolån
Hos oss är din ekonomi lika unik som du själv är.
Välkommen med din ansökan om individuellt ränteerbjudande i en stabil bank med trygga råd.
Handelsbanken
Ringgatan 35, Uppsala, 018-34 08 70
uppsala.luthagen@handelsbanken.se

Kungsgärdets vårdcentral

Vi finns här för dig, oavsett
Skanna QR-koden för att lista dig hos oss
Välkommen till oss på Kungsgärdets vårdcentral.
Till oss kan du komma oavsett var du befinner dig i livet.
För dig som är äldre erbjuder vi:
- Balansgrupper
- Träningsgrupper
- Äldremottagning
Du hittar oss på S:t Johannesgatan 28A och når oss på telefon: 018-611 78 55

Kavaj och kjol.

Foto: Maria Westling, Skansen

Larellakappa.

Foto: Amanda Salomonsson, Skansen

Under många år var kappfabriken Uppsalas största kvinnoarbetsplats. Foto: DigitaltMuseum.

Vi minns *Upsala Kappfabrik*

”Kapp-Lasses” hette det i folkmun när Uppsalaborna pratade om textilfabriken. Fram till 1970 låg den på Dalgatan i bortre (norra) Luthagen i området som kallas Eriksdal. Egentligen var namnet på företaget Upsala Kappfabrik, men Kapp-Lasses var så mycket lättare och mer snärtigt att säga. Under många år var kappfabriken Uppsalas största kvinnoarbetsplats.

TEXT: PEDER STRANDH

MAN KAN SÄGA att verksamheten började hösten 1904, då Josef Larsson (”Lasse” efter Larsson, får vi förmoda) tog över A. B. C. Petterson Klädes och Manufakturaffär på Svartbäcksgatan 18. På Uppsala Industriminnesförenings hemsida kan man läsa att ”där fanns en syateljé med några sömmerskor som på beställning sydde kappor och dräkter.” Ägaren lät redan första året öppna en särskild avdelning i butiken för damkappor.

Josef Larssons plagg, särkilt damkapporna, blev hett eftertraktade och verksamheten växte. 1912 lanserades namnet Upsala Kappfabrik samtidigt som efterfrågan fortsatte att växa. Snart hade man växt ur lokalerna på Svartbäcksgatan och flyttade, först till Sankt Persgatan 14 och år 1917 till nummer 27. Samma år ombildade Josef Larsson, tillsamman med tre ytterligare tre herrar, företaget till aktiebolag. Fattas bara annat när antalet anställda var uppe i ett 60-tal.

Josef Larsson öppnade 1916 en kappbutik på Drottninggatan 3. Några år senare kom kappbutik nummer två, på Svartbäcksgatan 10. Dessa två levde vidare och fanns kvar en bit in på 1960-talet, efter att ha bytt adress till Drottninggatan 6 och Svartbäcksgatan 11.

Foto: Upplandsmuseet.

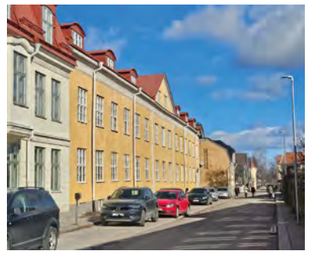
Det glada 20-talet

År 1924 flyttade man sedan till en nybyggd fabrik på Dalgatan 15. Den var uppförd i ett slags nyklassicistisk stil och ritad av Simon Lindsjö, berättar Uppsala Industriminnesförening på sin hemsida och fortsätter: ”Nu kunde man på allvar tala om en industri. Här fanns modern maskinell utrustning och ett tidsenligt, efter Henry Fords modell*, löpandebandsystem. Tillverkningen omfattade kappor och dräkter av ylle.

Larella, så hette fabrikens ledande varumärke som lanserades 1933. Vid den här tiden var antalet anställda uppe i cirka 350. Den relativt nya lokalen hade redan blivit otillräcklig varför fabriken byggdes om och till. Dåvarande stadsarkitekten Gunnar Leche lät rita en vinkelbyggnad vilken stod färdig 1935.

”Här fanns modern maskinell utrustning efter Henry Fords modell.”

*Henry Ford kallas ofta för löpandebandsteknikens uppfinnare. Men den som anses vara den förste att introducera tekniken inom bilindustrin, och fick patentet, var en herre vid namn Ransom Eli Olds.


Så ser kappfabrikens exteriör ut idag.

Britta Larsson tar över rodret

1939 växte oron i världen efter att Hitler med anhang drog igång vad som nu kallas det andra världskriget. Samma år valde Josef Larsson att dra sig tillbaka och överlåta firman till sin son Hilmer. Efter fyra år på posten avled Hilmer varpå hans änka, Britta Larsson, tog över rodret.

1947 förvärvades en filial i Upplandsbodarna (en del av Skutskär i Norduppland, red). Tre år senare blev en ny fabrik färdig i den norduppländska orten och nu hade Upsala Kappfabrik sammanlagt 400 anställda.

Företaget förblev hela tiden sin affärsidé trogen. Man fortsatte att tillverka kappor och tvådelade dräkter av god traditionell kvalité till målgruppen; kvinnor som sökte förnuftiga och välsydda ylleplagg med fin passform.

År 1958 sålde Britta Larsson och hennes familj aktiemajoriteten till Sven Sandstedt, Egon Alexandersson och Tore Dahlström.

På 1960-talet rationaliserades produktionen då nya maskiner köptes in och arbetsorganisationen förändrades. Tre timmar! Längre tid tog det inte att sy en kappa nu. Att jämföra med det tredubbla som hade gällt trettio år tidigare.

Med varumärken som Upsala Kapp, Larella och Young Lady tog man sig genom 60-talet. Upsala Kappfabrik hade som mest cirka 600 anställda varav hälften, huvudsakligen kvinnor, jobbade vid fabriken på Dalgatan 15 i Luthagen.

Britta Larsson tog över fabriken 1943.

Det inte fullt så muntra 70-talet

I slutet av 1960-talet ökade de ekonomiska svårigheterna för företag i textilbranschen markant. I oktober 1970 var måttet rågat för Upsala Kappfabriks del och all produktikon på Dalgatan lades ner. Men än idag är ”Kapp-Lasses” ett begrepp i de flesta Uppsalabors vokabulär. Och i Norduppland lever minnet av kappfarbriken vidare, inte minst tack vare gatuadressen Larellagatan i Upplandsbodarna.

Uppsala industriminnesförening delar gärna med sig av sin kunskap om Upsala Kappfabrik och andra Uppsalaminnen med industrianknytning.

I BEGYNNELSEN VAR TIUNDA IF

Vi firar 20 år!

Du håller just nu Uppsalas äldsta gratistidskrift i din hand. Nog har det funnits tidningar innan Luthagsnytt/UMLN, men dessa är vid det här laget lagda till historien. Därför är vi särskilt glada över att – med våra 20 år på nacken – kunna stoltsera med titeln ”Uppsalas äldsta gratismagasin”.

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH OCH MARIA KLEFBECK*

LÅT OSS NU BLICKA TILLBAKA i tiden, till starten vid skiftet 2004/2005. Stefan Andersson hette en ung man som då hade arbetat som idrottslärare på Tiundaskolan sedan 1999. Han berättar att Tiundaskolan på den tiden hade ett rykte om sig som lämnade en hel del att önska. Tillsammans med sin chef, den dåvarande rektorn Hans ”Hasse” Olsson*, ville Stefan få till en förändring där trygghet var ett ledord.

– Jag konstaterade att det i princip inte fanns någonting att göra efter skoldagens slut och att bidrog till att skapa en oro bland eleverna, minns Stefan Andersson.

Sagt och gjort, han drog igång idrottsföreningen Tiunda IF där elever fick engagera sig i en rad olika idrotter. I en del av dessa sporter fick föreningen ihop tillräckligt med medlemmar för att bilda lag och därmed kunna tävla mot andra. Efter en tid fick en del av de äldre eleverna, som varit aktiva, ta tränarroller för föreningens yngre medlemmar. Då fick de dessutom betalt, så det blev populärt.

Utöver idrottandet drev vi också ”klädbytardagen” som sedan knoppades av till en second hand-butik i källaren på Sibyllegatan 17. Lägg till detta att Tiunda IF även började driva kaféverksamhet i Stabby prästgård. Många strängar på den lyran, konstaterar vi tjugo år senare.

– All den här aktiviteten här hade en lugnande påverkan på skolan, berättar Stefan. Vi började ha många matcher som vi ville göra reklam för, och vår second hand-affär. Då kom jag på idéen att göra matchblad för Tiunda IF.

Stefan Andersson idag.

Matchblad blir lokaltidning

Efter ett tags grunnande, och säkert ett och annat samtal med elever och kollegor, beslutade Stefan sig för att de skulle skriva om ”lite annat som händer i skolans område Luthagen”. På så vis kunde föreningen få lite ekonomiskt stöd i form av annonsintäkter – förutsatt att någon av de lokala handlarna skulle tro på idén.

– Det gick rätt snabbt att få med somliga. Ett utmärkt exempel är Leif ”Leffes Cykel” Ahlström som hakade på nästa omgående. Vad jag förstår så fortsätter han att annonsera fortfarande … Tjugo år senare. Det är häftigt!

Jo då, Leffes Cykel drivs idag av Leifs son David. Och visst annonserar de alltjämt. Vi instämmer till etthundra procent med Stefan: Det är sannerligen häftigt! När vi ändå är igång; en annan som har varit med sedan 00-talet och därmed måste nämnas är Åsa Olsens butik Zoon Inredningar.

Luthagsnytt

Magasinet skulle ha kunnat heta Tiunda IF-bladet men fick omgående namnet Luthagsnytt – allt efter ambitionerna. Inledningsvis delades Luthagsnytt ut av föreningsmedlemmar i samtliga Luthagens brevlådor och -inkast. Men efter en tid blev det ohållbart och man bestämde sig istället för att ha fasta ställ i butiker, tobaksaffärer o.s.v.

Utgivningsställen lever vidare än idag. Luthagsnytt, som sedan dess har fått den lätt tungvrickande akronymen UMLN (UppsalaMagasinet LuthagsNytt) som front, plockas alltjämt upp från något av våra ställ. Det är fortfarande gratis tack vare annonserande företag som bevisligen, i handling, tror på det lokala och folkliga. Vi tackar Stefan Andersson för hans lysande idé vars resultat du nu tummar på.

Läs våra äldre nummer på umln.se ►

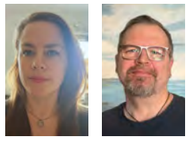
UMLN/Luthagsnytt genom åren

2005
Tiunda IF startar Luthagsnytt

2006
Antalet sidor ökas från tolv till 20 sidor. Magasinet kommer ut med 10 nr/år.

2007
Första medverkan från nuvarande redaktör Peder Strandh. Sedan 2015 ägare och ansvarig utgivare. 7 nummer per år.

2008
Ny hemsida och tidningen går att läsa digitalt.



Maria Klefbeck och Peder Strandh

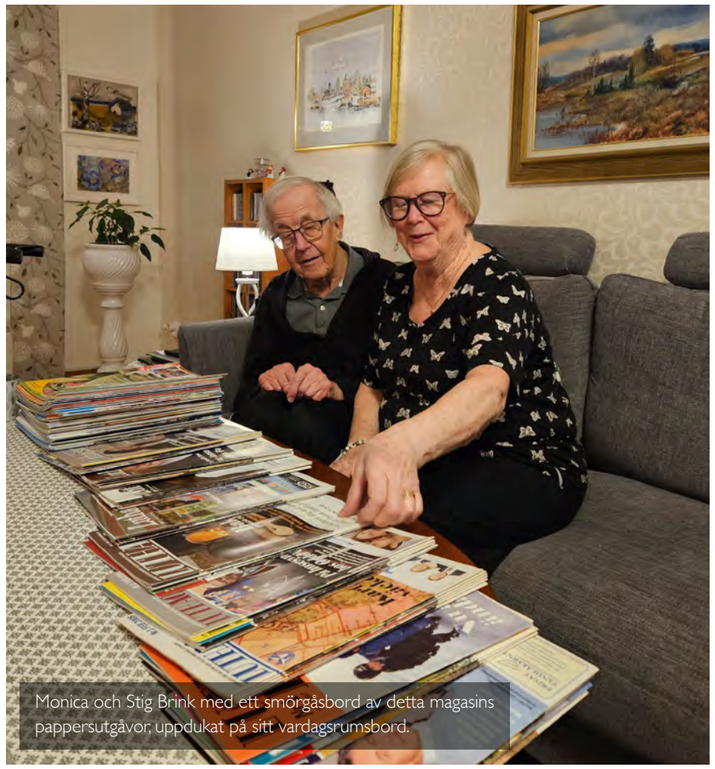
2015
Strandh-Klefbeck tar över från Mats Hallor och Per Jonson.

2017
Magasinet ökar till 32 sidor.

2018
Magasinet blir årstidsburet och kommer ut med fyra nummer per år.

2020
Vi lägger till Uppsalamagasinet framför Luthagsnytt (nr 2) UMLN

EFTERLYSNING
Är det det någon av våra läsare som har den allra försa pappersutgåvan, alltså **nr 1 2005** hemma i sina gömmor? Hör av er till redaktionen.



Monica och Stig Brink med ett smörgåsbord av detta magasins pappersutgåvor, uppdukat på sitt vardagsrumsbord.

De har alla pappersutgåvor

I det här numret fokuserar vi på magasinets första fem år. Under 2025 kommer vi sedan att ta oss an fem Luthagsnytt-år per nummer. Det innebär att vinternumret kommer att fokusera på de senaste fem åren.

På magasinets webbplats UMLN.SE kan ni läsa det digitalt och grotta ner er riktigt ordentligt. Det är en riktig guldgruva, om vi får säga det själva!

Det finns läsare som har samtliga nummer av tidskriften sedan starten! Några av dessa är makarna Monica och Stig Brink som vårdat sina tidningar med ömhet och kärlek genom 20 år. När jag besöker dem möts jag av ett smörgåsbord av detta magasins pappersutgåvor, uppdukat på parets vardagsrumsbord.

Hur kommer det sig att ni har alla nummer?
– Ja, det var nog Monica som började spara tidningarna, säger Stig.

– Det är roligt att kunna gå tillbaka och läsa fyller Monica i.

Vad gillar ni bäst med tidningen?
– Den är både fin och trevlig att läsa, tycker Stig.

– Man får liksom olika uppslag när man läser tidningen, säger Monica.

Men ni har alltså inte nummer 1 2005 frågar jag när jag fått bläddra igenom alla tidningar?

– Näe, tyvärr inte, säger Monica och jag hör i hennes tonfall att hon tycker det är lite förargligt när hon i övrigt har samtliga nummer i obruten följd.

ELL krönika

"Och hade det mot förmodan funnits krokar hade de ända varit oandvändbara eftersom de oftast redan är belamrade med kläder från den lata jäkel som provat innan. Vrede uppstar inombords."

Rebecka var med från början

Rebecka Ell var en av pionjärerna i början av Luthagsnytts historia. Vi bestämde träff med henne på Ofvandahls café för att prata om hur det var i Luthagsnytts tidiga dagar.

2002 FLYTTADE REBECKA från Hälsingland till Uppsala för att påbörja studier i media och kommunikation vid Uppsala universitet. Under perioden 2007–2010 var hon skribent för Luthagsnytt där hon skrev såväl krönikor som reportage.

Minns du baracken?

När Luthagsnytt startades av Tiunda IF 2005 så fanns det i en park intill Stabby allé en grön barack som var Tiunda IF:s kansli, tillika Luthagsnytts fasta redaktion. Baracken stod längs med gatan och bakom den tog en fotbollsplan vid. Denna grusplan spolades varje vinter så att skridskosugna fick sitt lystmäte tillgodosett.

– Ja, jag minns hur vi hade våra redaktionsmöten i baracken varje månad för att stämma av vad som var nytt i stadsdelen eller vad mer i området vi kunde fördjupa oss i och berätta om. Det kunde till exempel handla om nyöppnade verksamheter, om kommande evenemang, om speciella platser i området och så vidare. Tillsammans såg vi till att vi inte missade något nytt som hände i Luthagen, minns Rebecka.

Vad fick dig att börja skriva för tidningen?

– Jag hade precis blivit klar med mina studier i språk, medie- och kommunikationsvetenskap och när jag såg att de sökte skribenter tänkte jag att det skulle vara kul att vara med och få lite erfarenhet, berättar hon.

Hundar och krönikor
Rebecka har alltid haft ett intresse av att skriva. Hon gillar att porträttera människor i skrift och hundar på fotografi. Utöver olika reportage så hade hon som sin nisch att skriva krönikor. Senare blev det också artikelserien ”Jag och min hund” som blev väldigt populär och hon minns att läsare själva hörde av sig och ville vara med.

Luthagens egna bloggare
Hon minns tiden på Luthagsnytt som rolig och givande. Det blev många intressanta möten och även ett sätt att upptäcka sitt närområde. Hon tyckte också att det var roligt att hon fick ta ut svängarna och ha ett fritt spelutrymme i sina krönikor. Hon beskriver att det ofta blev som betraktelser ur hennes egen vardag som skildrades. Lite som en bloggare, skrattar Rebecka och sippar på sitt jordgubbste.

Hennes krönikor väckte ibland mer känslor än vad hon hade räknat med. Hon minns i synnerhet ett handskrivet brev från en upprörd kvinnlig läsare. Rebecka hade i lite skojig och raljerande ton skrivit något som upprört en dam så pass att kvinnan i fråga hade skrivit ett brev till redaktionen. En annan rolig detalj var att hennes krönikor användes som inspiration av en vän i svenskundervisning på en högstadieskola då eleverna skulle öva sig på att skriva krönikor.

Rebecka har också fortsatt sitt yrkesliv inom kommunikation och foto.

SJÖVIKSBYN

Din idyll i *Roslagen*

Det äkta skärgårdslugnet vilar över den lilla samlingen hus som är byggda i bästa söderläge där solen ses stiga upp ur vattnet för att mot kvällen sjunka ner i fjärden. På andra sidan viken skymtar Östhammar med sitt utbud av butiker och restauranger. Men här i Sjöviksbyn känns samhällets puls avlägset.

FÅGELSÅNGEN OCH SURRET från bin ligger som en behaglig ljudmatta över området. Genom lövträdens fylliga kronor strilar solens strålar ner över husen som ligger i sluttningen ner mot Östhammarsfjärdens strand.

En nyanlagd asfaltsväg slingrar sig söderut från Öregrunds golfbana. Efter ungefär två kilometer av gärden och skogsdungar når vi fram till Sjöviksbyn.

Det är här, mitt i den lantliga idyllen, som Stefan Anderssons fastighetsbolag Färgärdsviken lät uppföra den helt nya byn vid Östhammarsfjärdens östra strandkant. Platsens läge var det som avgjorde satsningen, berättar han när vi går nu strosar runt bland trädgårdar och husknutar.

– Alla husen är lösvirkesbyggda, alltså med planka för planka istället för det idag så vanliga modulbyggandet. Med den sortens noggrannhet har vi byggt husen från grunden, på ett sätt som gav oss möjlighet att ha fullständig kontroll på såväl detaljer som helheten, säger Stefan Andersson.

Han ger fler exempel på omsorgen om fastigheternas uppförande. Varje hus har sitt egna vatten och avloppssystem. Att jämföras med den betydligt vanligare storleken på avloppstank (tre kubik) är Sjöviksbyns samtliga hus utrustade med 5,5-kubikstankar.

Efter att ha besökt några, av de ännu lediga, husen kan vi konstatera att inredningen genomgående består av naturmaterial och toppmoderna vitvaror. Dagsljuset är ständigt närvarande tack vare de generöst tilltagna fönstren samt närheten till Östhammarsfjärdens stora vattenspegel.

Sjöviksbyns bebyggelse löper utmed Rösselängsvägen ända ner till strandkanten. Nere vid vattnet finns en brygga för den som lockas av sköna bad i sjön. Dessutom finns möjlighet att ha en egen kajplats för båtägaren. Bakom Rösselängsvägen, med adress Höjdvägen, ligger Sjöviksbyns övriga fastigheter. Här uppe är utsikten över det omgärdande landskapet och Östhammarsfjärden än mer hänförande.

Pärla i norra Roslagen

Östhammar kommun omfattar även det populära lilla kustsamhället Öregrund. Från Sjöviksbyn är det sjövägen en minut med båt, eller åtta kilometer med bil, till huvudorten Östhammar. Till pittoreska Öregrund, med sin bilfärja till Gräsön, är det 9 kilometer med bilen.

Här finns allt från vårdcentral och ett flertal tandläkare till butikskedjor med dagligvaror, mysiga småbutiker, restauranger och kaféer. Omgivningarnas möjligheter till friluftsliv är snart när obegränsade. Promenader och joggingrundor är populära utmed områdets elljusspår. Vintertid åker längdskidorna fram med fördel. Lägg till detta tennisbanor, badplatser och mycket mer.

”Dagsljuset är ständigt närvarande tack vare de generöst tilltagna fönstren.”

För den som ytterligare vill sätta sin prägel på huset finns ett par skalhus som den tillträdande köparen kan slutföra efter egen smak.

Läs mer om Sjöviksbyn på www.sjoviksbyn.se

HEDMANS EL AB
0174 101 10
ELINSTALLATIONER · LADDBOXAR · SOLCELLER
Vi utför elservice i fastigheter så som bostadsrättsföreningar och kommersiella byggnader. Exempelvis kontrollplan av elanläggningar.
Returvägen 3, Alunda — 0174-101 10 — hedmansel.se

RITAB
Industrimontage
Bygg • VVS
Svets & smide
- Byggnadsarbeten, totalentreprenader
- Svets- och Smidesarbeten
- VVS installationer
- Installation värmepumpar
- Installation luftvärmepumpar

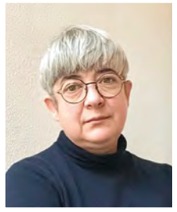
Roslagens Industriteknik AB
Truckvägen 2, Östhammar
info@ritab.se | Tel. 0173-217 90

STUDIO MODIG
PERSONLIG TRÄNING
MASSAGE
ATLETISK KINESIOLOGI
FÖRETAGS FRISKVÅRD
IDROTTSMASSAGE
HLR-KURSER
LÄS MER PÅ VÅR WEBBSIDA
SCANNA QR-KODEN!
S:t Larsgatan 8 — info@studiomodig.se — studiomodig.se

LINNÉS KAMMARE
KONSTHANTVERK GALLERI & KAFÉ

Välkommen till Vallhovs säteri 10 min från Uppsala! På gården finns hantverksbutiken Linnés Kammare med kafé, Vasilis och Sigrid Mathantverk, Galleri Vallhov. Vår egen kallpressade olivolja, keramik, kläder, inredning, ullfiltar, fårskinn, stickat, hembakat fika, läderväskor, godsaker, äkta fetaost.

Missa inte: frukt och avokado från Kreta. OBS Bokning, se nästa tillfälle på facebook/instagram.
Se kommande utställningar, musikkafé, stickkafé, m.m. på hemsidan
ÖPPET tors-fre 12-16, lör-sön 11-15
Vallhovs Säteri i Jumkil, väg 272, buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov
www.linneskammare.se



Natasha Dahnberg.

"Köttis" med ett decennium på nacken

Köttinspektionen är det konstnärsdrivna kulturhuset på Strandbodgatan 3 som hunnit få tio år på nacken härom året och växt till en närmast fast institution i den gamla Gunnar Leche-ritade fastigheten från 1928.

TEXT OCH FOTO: JOHAN WICKSTRÖM

FÖR DEN ÄNNU ICKE initierade har Köttinspektionen, eller kort och gott ”Köttis”, tre verksamhetsområden, så kallade pelare. Nämligen konst, dans och teater.

Konsten och dansen samarbetar från och till medan teatern drivs mer separat. ”Tårtprincipen” styr vilken verksamhet som för tillfället huserar i lokalerna. Som exempel; när en konstutställning är till ända flyttar en föreställning med modern dans in istället. På så vis alternerar de tre pelarna med varandra i ett ständigt rullande kalenderhjul. Allt med den övergripande idén att kultur är något som med fördel upplevs i en intim miljö.

Köttinspektionen Konst drivs av konstnärsgruppen HAKA, bestående av Anna-Karin Brus, Natasha Dahnberg, Agneta Forslund, Helena Laukkanen, Katarina Sundkvist Zohari och inbjudna curatorn Alba Folgado. Parallellt med sina egna konstnärskap och inbördes samarbeten har de curerat utställningarna på Köttis. När HAKA år 2013 fyllde tio år var det en självklarhet att ställa ut sig själva på Uppsala konstmuseum. Men mestadels är det en ständigt pågående process att hålla örat mot rälsen för att finna relevanta historier och konstnärskap som kan vara aktuella för ”Köttis”.

UMLN tog en snabb pratstund med Natasha Dahnberg, medlem i HAKA och till vardags intendent på Uppsala konstmuseum. Vi ville höra om minnen, nutid och framtidsutsikter för denna kreativa mötesplats.

Berätta om Köttis första tio år

– Oj, de har hänt så mycket under dessa tio år! Vi på Köttinspektonen konst släppte faktiskt en bok, ”ABC Köttinspektionen” om dessa år tillsammans med författaren och före detta konstkritikern på UNT, Sebastian Johans, berättar Natasha och fortsätter:

– Ett viktigt minne är förstås den första utställningen 2014. Trots noll i budget så deltog bland annat två konstnärer från Pussy Riot och serietecknaren Liv Strömquist. Men det korta svaret är att det finns så många speciella minnen. Jag curerade tillsammans med en armenisk curator, Sonya Stepanyan, en för mig viktig utställning förra våren, ”Seger över Segern”. Där ingick flera internationella konstnärer som reflekterade kring krig i sina respektive hemländer. Man minns oftast de utställningar man själv har varit mest delaktig i som curator.

Har Köttinspektionen Konsts arbetssätt ändrats genom åren?

– Det är mer professionellt nu jämfört med i början. Vi är mer som en institution med vår egen hemsida, vi skriver pressmeddelanden och sköter sociala medier. Man kan säga att det nu, med marknadsföringen, är mer likt en traditionell konsthall.

På vår fråga om hon har en nu levande konstnär, vars verk hon helst skulle vilja ställa ut på Köttis, svarar hon tvekande med ett skratt;

– Det är väldigt svårt att svara på utan att riskera att trampa några på tårna. Det blir nästan en konstpolitisk fråga. Men visst, den brittisk-indiske konstnären Anish Kapoor svarar jag då. Han är en av världens främsta. Men han är för dyr och ingen i Sverige har råd med honom.

Var är Köttis om tio år?

– Då har vi byggt om, jag tror att det finns kommunala planer för det. Sedan hoppas jag på större finansiering, säger hon och fortsätter:

– Nu kanske mina kollegor blir arga, men om tio år är vi än mer som en institution, med en bredare budget och fastare öppettider såsom sex dagar i veckan. Kanske har vi också en bredare publik då, att fler hittar till oss och tar del av det vi gör, avslutar Natasha Dahnberg.

Vi konstaterar att det är precis sådana här initiativ som bör finnas här om vi i Uppsala skulle få för oss att söka kulturhuvudstads-titeln igen, efter den svidande förlusten till Kiruna 2024.

Språnget

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

Utanför Ekonomikum möter vi civilingenjörsstudenterna Hampus Högqvist, Elsa Rosenblad och Negar Gohari. Våren är en årstid de alla ser fram emot, det står klart från första stund.

– JAG SER FRAM EMOT solen och värmen, vårblommorna och uteserveringarna, inleder Hampus som precis som de andra har bytt hemorten mot studierna på Uppsala universitet.

Han kommer från Idre i nordvästra Dalarna men trivs så pass bra i Uppsala att han tänker njuta av såväl våren som sommaren här i stan. Elsa och Negar kommer söderifrån; Vaxholm och Stockholm.

– Jag är med och arrangerar forsränningen så det jag ser mest fram emot i vår är självfallet Valborg, ränningen och festivalen, säger Elsa innan hon och Negar försäkrar att de också instämmer med Hampus längtan efter sol och värme.

– Jag tänker ha många sköna häng i Ekoparken (Observatorie- och Ekonomikumparken, red). Det är supermysigt, säger Negar.

Samtliga säger unisont att "en klassiker" är att ta med mat från parkens närmaste restaurang; Johannesgrillen. Efter ett skrovmål därifrån sitter sedan ett parti kubb i glada vänners lag aldrig fel.

Älskade (dyra) kaffe

MÅLTIDSSKRIBENTEN Henric C. Lindberg debuterade som skribent i UMLN i vårt förra nummer. Nu ger han tips på hur vi kaffeälskare får ut mer av de ädla bönorna:

Många har noterat de höga kaffepriserna. Ett enkelt sätt att spara, både pengar och på miljön, är att försöka ta vara på så mycket som går. Snittsvenskens kaffesvinn uppgår nämligen till nästan 7 liter per år. Och då räknas även de som inte dricker kaffe in!

- Brygg bara så mycket du dricker - det mest självklara tipset
- Håll upp kaffet i en termos - så har du gott om tid att dricka det
- Använd i matlagningen - kaffe kan ge smak åt marinader, såser och bakverk
- Frys in kaffe i iskuber - Perfekt att använda i iskaffe eller smoothies

Läs mer av Henric C. Lindberg på signaturlindberg.se

Välkommen till Familjeläkarna Luthagen BVC

Hos oss på Familjeläkarnas BVC i Luthagen är vi barnsjuksköterskor extra måna om barnen och vill tillsammans med er föräldrar stärka ert barns hälsa och utveckling.

Vi erbjuder hälsoundersökningar, vaccinationer och stöd i föräldraskapets alla faser. Vi ger dig och ditt barn stöd anpassat efter er familjs behov.

Läs mer på famlak.se/luthagen

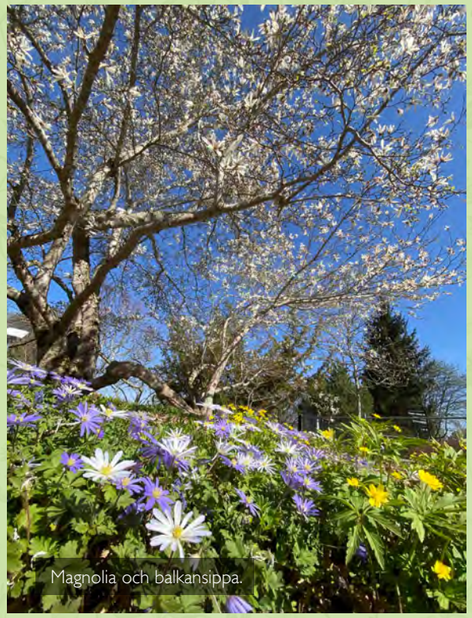
Familjeläkarna

BVC Familjeläkarna Luthagen Telefon: 018-511 511
Hällbygatan 31B, 752 21 Uppsala famlak.se/luthagen
Vi arbetar på uppdrag av Region Uppsala

ZOON
INREDNINGAR
Butken öppen tisdagar 15-20
eller efter överenskommelse
info@zooninredningar.se zooninredningar
Hildur Ottelinsgatan 9 | Telefon: 0709-74 36 47

Leffes Cykel
Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45
Tvåhjulsmästarna

Porslinshyacint.


Magnolia och balkansippa.

Förundras över allt, även det mest vardagliga

I de linneanska trädgårdarna finns det alltid något som blommar. Under 50 av årets veckor berättar vi i nyhetsbrev, på skyltar och på vår hemsida om veckans blommande växt i Botaniska trädgården. Där och på plats kan du följa vårens och sommarens utveckling.

TEXT: LOTTA S. SAETRE, Uppsala Linneanska trädgårdar

UNDER ANDRA HALVAN av mars är blommande mandel, persika och aprikos i Orangeriet trädgårdens största attraktioner, tillsammans med Tropiska växthusets orkidéer. Missa inte heller skyltfönstret precis söder om Tropiska växthuset där fågring från medelhavsorkidéer, irisar och pärlhyacinter avlöser varandra.

Framåt april ska du bege dig till området runt Orangeriet istället där vårens lökväxter poppar upp både i rabatter och gräsmattor. Då börjar det också blomma i en av Botaniska trädgårdens mer dolda rabatter – Norra muren. Även bollvivor och sippor hör april till. De flesta av dem hittar du i trädgårdens södra del. Balkansippor och magnolia är en oförglömlig syn där i början av maj.

Välkommen att välkomna våren i Botaniska trädgården!

VECKANS VÄXT 13 MARS
VADDKAKTUS
Pilosocereus leucocephalus

På bilden är vaddkaktusens blomma ännu i knopp. Utslagen är den stor och trattlik i blekare rosa och med ljusgult svalg. Pollinationen sköts huvudsakligen av fladdermöss på jakt efter nektar. Om blomman blir framgångsrikt pollinerad bildas en golfbollsstor frukt som är en viktig källa till vatten och energi för fåglar och andra ryggradsdjur. På så sätt sprids växtens frön. Arten finns naturligt i torra områden från Mexiko till Honduras.

Veckans växt sträcker sig mot taket längst in i Tropiska växthusets suckulentavdelning. Huvuddelen av Botaniska trädgårdens kaktusar kan du dock se i Orangeriets kaktusavdelning.

Teater på *spanska* i Uppsala

Det lilla teatersällskapet bildades för femton år sedan. Gruppens namn Los de Antes syftar till ursprungliga medlemmarna och betyder fritt översatt ”de som var med innan”. Det är en mörk och regnig torsdagkväll som jag har bestämt träff med kvintetten i en samlingslokal i Ekeby.

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH

Med passion och engagemang gestaltar teatergruppen Los de Antes känslan av att höra hemma på två platser samtidigt.

”BIENVENIDO” utbrister sällskapet när jag kliver innanför dörren. De har möblerat stolar och ett bord till en sittgrupp mitt på det rymliga golvet. När vi har satt oss till rätta och presenterat oss blir min första fråga av naturliga skäl; hur kom det sig att teatergruppen Los de Antes startades 2010?

– Vi är många spansktalande från Sydamerika som har varit i Sverige i trettio, fyrtio år vid det här laget. En av de främsta anledningarna till vår teatergrupps bildande var vår gemensamma önskan att umgås och få tala vårt modersmål, inleder sällskapets äldsta medlem Beatriz Miceli.

Beatriz hade, precis som gruppens pjäsförfattare och regissör, Danilo Santangelo, en teaterutbildning och -erfarenhet med sig från hemlandet Chile. Regiassistenten och sufflören Luz Blon är liksom skådespelaren Ramòn Garcia också från Chile. Den femte medlemmen är Enrique ”Ricky” Rivas som föddes i den spanska södern men växte upp i Stockholm.

Pjäsen Uno

När Danilo Santangelo skrev sin nya pjäs Uno (Preludio Para Voces del Alma, Preludium för själens röst) så var det utifrån att höra hemma i olika delar av världen. Hans och ensemblens ambition är att lyfta många av alla för- och nackdelar som denna ”uppdelade” erfarenhet kan tänkas föra med sig.

– När jag hade flyttat till Sverige, från födelselandet Spanien, och började i skolan fick jag omgående smeknamnet ”spanjoren”, minns Ricky. När vi sedan åkte och hälsade på familj och släkt i Spanien så kallade alla barnen mig för ”el sueco” (svensken, red).

Han och de andra menar att det där med att inte höra helt hemma någonstans gör någonting med en. Att det skapar en känsla av något man närmast kan tolka som utanförskap.

– Jag lämnade en handfull syskon efter mig hemma i Chile, fortsätter Ramòn. När jag idag, fyrtio år senare, har kontakt med dem så märker jag att det inte bara är det geografiska avståndet som skiljer oss åt. Utan också faktumet att de lever i en chilensk vardag medans min är den svenska.

Det blir uppenbart att ju längre tiden går, desto större kan avståndet upplevas då livsförutsättningarna skiljer sig så pass mycket åt att man ”glider i sär” ytterligare. Föreställningen Uno berör även ämnen som tilltagande ensamhet ålderns höst, samt den allt starkare saknad som många invandrade svenskar känner efter sitt ursprung.

– Men dessa tunga tunga ämnen till trots så är det ändå en stor skillnad till det bättre idag, inflikar Betriz raskt. När jag kom till Sverige 1973 var det enbart brevskrivande som gällde när jag ville ha kontakt med mina släktingar hemma i Chile och Argentina. På den tiden hade ju ingen av dem telefon. Medans idag har vi, både de och jag, till och med möjlighet att ha videosamtal … Det är en otrolig skillnad mot förr!

Hon får ett intensivt medhåll från den övriga gruppen som nu, med eftertryck, vill påpeka att pjäsen (som utspelar sig under en dag i ett vardagsrum) faktiskt har många humoristiska inslag som lockar till befriande skratt.

Premiär på Teater Blanca

Många av de scener som pjäsen bygger är hämtade från olika erfarenheter som medlemmarna i Los de Antes har gjort under sin tid som svenskar. Skratt, men också allvarsamhet, utlovas med andra ord när den planerade premiären går av stapeln på Teater Blanca på Österplan 1 den 28 februari.

”En av de främsta anledningarna till vår teatergrupps bildande var vår gemensamma önskan att umgås och få tala vårt modersmål”

Det är ett muntert gäng, tro inget annat, som repeterar inför öppningen. Med detta skrivet vill jag poängtera att pjäsen alltså framförs (om det har gått förbi någon) på ”Español”, varför viss kunskap i språket förmodligen förhöjer upplevelsen en smula. Jag som begriper nada/noll av spanska kunde trots detta uppfatta att stämningen som strömmade från repetitionsscenen var laddad med ett spektrum av känslor. När jag låser upp cykeln och ska lämna gänget i Ekeby tänker jag att; kanske var det det heta latinska blodet som förmådde pjäsens känslor att nå över min språkbarriär? För kände gjorde jag, och berördes!

För UMLN:s räkning sänder jag Teatro Los de Antes en lyckospark inför premiären. Därtill också ett hjärtligt grattis till den befriande energiska Betriz Miceli som i mars fyller 85 år!

Uppsala linneanska trädgårdar

Möt våren och försommaren i Uppsalas finaste trädgårdar!

Kalender mars–maj

BOTANISKA TRÄDGÅRDEN
- 21–23/3 Snödroppar i Orangeriet
- 14–17/4 Påsklovspyssel i Tropiska växthuset

LINNÉTRÄDGÅRDEN
- 1/5 Säsongsstart
- 24/5 Linnés trädgårdsfest

LINNÉS HAMMARBY
- 1/5 Säsongsstart
- 17/5–6/7 Björn Lindstens konst
- 18/5 Hammarbydagen

Se hemsidan för årets visningar och evenemang!

Botaniska trädgården dagligen 7–19
Tropiska växthuset
tis–fre 9–15, lör–sön 12–15
Linnéträdgården & Linnés Hammarby
tis–sön 11–17, från 1 maj
www.uu.se/linneanska

UPPSALA UNIVERSITET

Tibrings Est. 1967
ALLT INOM SOLSKYDD
BOKA KOSTNADSFRITT HEMBESÖK
TIBRINGS.SE

UPPSALABUTIKEN
Kungsgatan 115 • Tel 018-144020 • www.tibrings.se
Måndag-Fredag 8-17 • Lördag 10-14

ZOON
INREDNINGAR
Butiken öppen tisdagar 15-20 eller efter överenskommelse

info@zooninredningar.se zooninredningar
Hildur Ottelinsgatan 9 | Telefon: 0709-74 36 47

Lena Svensson får instruktioner av Lasse Book.

Studio Modig – mer än bara träning

På krönet av Sankt Larsgatan finner man Studio Modig där Anna Modig sedan två år tillbaka driver sin träningsstudio. Här finns något för alla; personlig träning, företagsfriskvård, gruppträning, dynamic movement, massage, atletisk kinesiologi, hjärt- lungräddningskurser (HLR), idrottsmassage och mycket mer.

TEXT & FOTO: MARIA KLEFBECK

DET ÄR EN SOLIG DAG i mars när jag kommer cyklande från Stabby på väg till S:t Larsgatan 8 för att besöka Studio Modig. När jag passerat restaurang Le Parc och korsat Skolgatan strilar vårens skira ljus över Domkyrkans torn. Anna välkomnar mig med sitt vänliga leende och sitt norrländska lugn.

Utöver Anna så är även hennes träningskollegor Lasse Book och Gunnar ”Gunta” Eklund på plats denna dag.

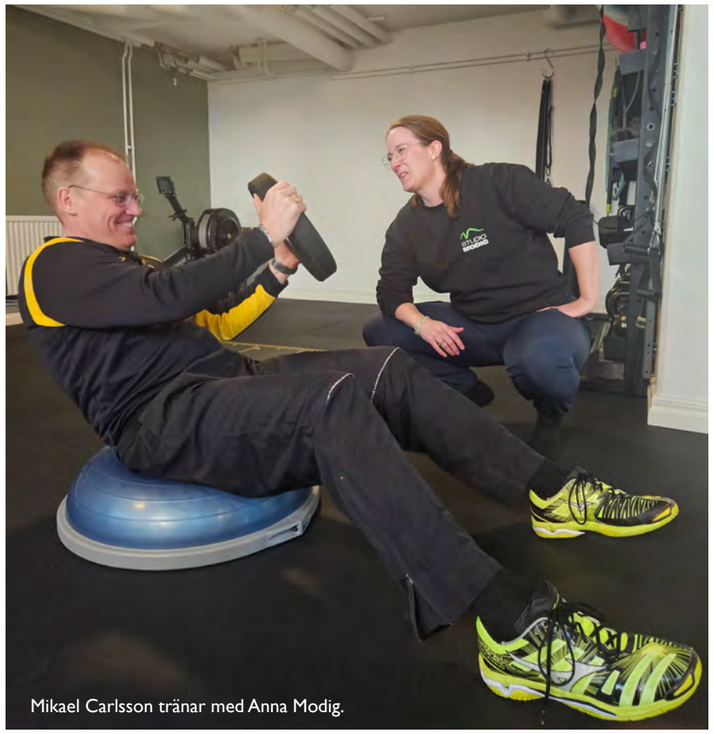
Vi slår oss ner inne i det lilla personalköket för att samtala om hälsa, träning och om lokalen som blev startskottet för Studio Modig. Lena Svensson från HSBO, som äger lokalen, gör oss också sällskap. Efter vårt möte har hon ett träningspass med Lasse Book.

En välkänd lokal

– Innan Anna tog över stod lokalen tom ett tag, berättar Lena. Hon berättar att det en gång i tiden funnits ett närlivs med videouthyrning, en antikaffär m.m. i lokalen.

– Det har också varit en svartklubb här, berättar Lasse och skrattar. Men det var länge sedan, runt 80/90-talet någon gång, drar han sig till minnes.

– Hur fick du nys om lokalen? frågar jag Anna. ▶



Mikael Carlsson tränar med Anna Modig.

– Jo, det var faktiskt så att Lena var kund hos mig redan då, berättar Anna. Vid ett träningstillfälle frågade Lena mig om vad jag drömmer om, "vad vill du göra i framtiden?".

– Jag svarade att jag så klart vill kunna driva min egen träningsstudio. En plats där vi är fler som samarbetar och möter kunden efter kundens behov, att allt finns under ett och samma tak.

Det visade sig att Lena av en händelse hade en ledig lokal som passade Annas visioner. Lena var först fundersam om lokalen skulle vara för liten för det som Anna sökte. Genom att bygga om och anpassa den, helt utifrån verksamhetens behov, blev studion både yteffektiv och trevlig, konstaterar jag när jag kikat runt i utrymmena. Lokalen som ligger en halvtrappa ner från gatuplanet har ett fint ljusinsläpp genom det många fönster som vätter ut mot S:t Larsgatan. Här finns plats för att träna både enskilt och i mindre grupp. Jag slås av att allt känns fräscht, gemytligt och genomtänkt.

Från Jämtland till Uppsala

– Jag är norrlänning med rötter i Jämtland och Härjedalen. Uppväxt i Vemdalen innan familjen flyttade till Frösön i Östersund. 1996 flyttade jag till Uppsala där jag gick mitt sista gymnasieår på Katedral, berättar Anna.

Den som kanske hade en bild av norrlänningar som talträngda får tänka om. Anna har hunnit med mycket.

– Efter gymnasiet jobbade jag som barnskötare med inriktning på multihandikapp ett tag. Det sistnämnda gav mig många insikter och kunskaper om kroppen, säger Anna. Därefter pluggade jag turism i Tierp i ett år för att sedan ge mig ut som reseledare/Bamsemamma för en av landets större researrangörer.

En lastbil passerar på gatan utanför fönstren men Studio Modigs ljudisolering dämpar nästan alla dess ljud när Anna fortsätter sin redogörelse:

– Under tiden jag jobbade som reseledare drev jag ett företag och som utbildade i HLR (hjärt- och lungräddning) och jobbade även som livräddare och badvakt en tid.

Inom badvaktsyrket innebar det även att vara simlärare. Jag jobbade med skolans simskola i Uppsala kommun och var utbildare för Svenska livräddningssällskapet. Det var nu som intresset för att träna andra vaknade. Att kunna hjälpa de som ville utvecklas och nå sina mål i allt från att lära sig simma och lära sig att crawla till att fixa Vansbrosimmet.

Läs mer om Studio Modigs tränare på baksidan av detta nummer.

Ett erfaret team av tränare

Alla tränare på Studio Modig är certifierade och har lång erfarenhet av att träna kunder som vill nå resultat inom en specifik idrott, mot ett specifikt mål eller behöver anpassad träning före eller efter operation. De arbetar tillsammans för att skapa ett välanpassat träningsupplägg för varje kund. Fokus ligger på att skapa en funktionell och hållbar kropp. Träningen ska vara utvecklande på många plan och målet är att varje kund får med sig en stark och stabil grund som ger förutsättningar att kunna göra, eller träna, vad de vill resten av livet.

Framtidsvisioner

Anna berättar att hon vill utveckla samarbeten för fler kurser inom studions olika expertområden, bygga ut företagsträningen online och kanske till och med arrangera träningsresor. Men, som hon själv säger: "Ingenting är omöjligt - en sak i taget".

Med sin erfarenhet, drivkraft och passion är det tydligt att Anna Modig och hennes träningskollegor har framtiden för sig. Studio Modig är inte bara en plats för träning – det är en plats för utveckling, gemenskap och välmående.

FRÅGA TRÄNAREN

Under årens lopp har UMLN i omgångar haft en frågespalt inom olika expertområden. Det har varit fråga doktorn, fråga sjukgymnasten med flera. Under 2025 kommer tränarna på Studio Modig vara våra experter inom träning. Nu har du som läsare chansen att ”fråga tränaren”. Mejla frågan till redaktion@luthagsnytt.se.

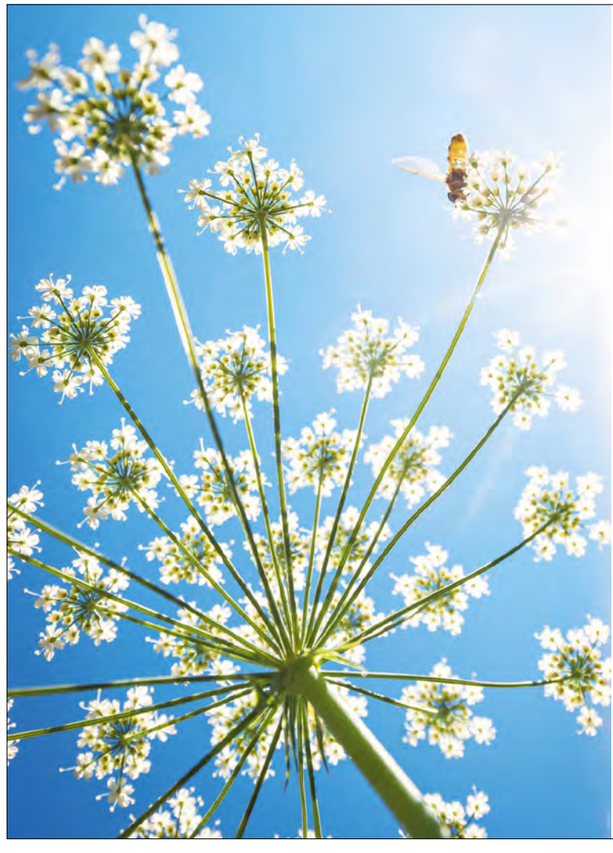
Gå redan nu in på webben, UMLN.SE och läs tips från de kunniga tränarna på Studio Modig.

Har du väntat på ett bättre läge?

Hitta hem till Seminariet i Luthagen där tidlös arkitektur vävs samman med moderna bekvämligheter. Under våren släpper vi det sista Svanenmärkta kvarteret med direkt utsikt mot grönskan i Seminarieparken. Anmäl ditt intresse idag!

Seminariet i Luthagen
Bostadstyp: Lägenhet | **Antal rum:** 1–4
Storlek: 30–113 kvm | **Pris:** Från 1 795 000 kr
Boka visning via mäklare: Mattias Forsberg, 076-109 97 55 eller Linn Thyrestam Grape, 070-355 22 55 på Widerlöv
bonava.se/seminariet

BONAVA



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

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!

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

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

Levins & Serenander
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ

Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50
www.uppsalabegravning.se

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

Coop Ringgatan tar det kallt

DEN ALDRIG SINANDE strömmen av kunder har inte låtit sig avskräckas av Coop Ringgatans senaste satsning. Under vårvintern har det varit ett fasligt släpande, skjutande och lyftande … Allt för att få in butikens nya frysar och kylar.

– Vi hade haft de förra i sexton år, så det var hög tid att uppgradera till nya, säger butiksägaren Roger Dahlberg där han lutar sig mot en av de nya skåpen.

Han har dokumenterat förändringen steg för steg och visar på sin mobil hur det såg ut när de gamla skåpen hade avlägsnats och innan de nya hade hunnit komma in.

– Det var lite som ett torg när frysdiskar och skåp som tidigare innehöll juice, kaviar och fryst portionsmat saknades.

Han berättar att de var tvungna att såga upp delar av en vägg vid en dörr för att få in nykomlingarna. Men det är inget som verkar gräma den mångåriga butikschefen längre.

– Nej, inte alls. Och nu känns det lite extra roligt att gå till jobbet när något så här påtagligt har skett i butiken, konstaterar han. Det blev både snyggt och bra!

TEXT: REDAKTIONEN

Minnesord Kaj Kumpula

5 augusti 1974 – 24 augusti 2024

UNDER MÅNGA ÅR annonserade Luthagens Bygg i UMLN. Det var en trogen och uppskattad annonsör.

Kaj Kumpula som drev företaget var en trevlig och kunnig hantverkare som hjälpte många kunder i Luthagen och övriga Uppsala med att renovera sina våtrum.

Vi på redaktionen hade en fin kontakt med Kaj, han var alltid vänlig och omtänksam i sitt bemötande. Bland annat tackade han alltid när han fick fakturan för sin annons, bara en sådan sak vittnar om vem Kaj Kumpula var som person.

När hösten 2024, och dess utgåva av tidningen kom noterade vi på redaktionen att vi inte hade hört ifrån honom.

Det var först efter vårt vinternummer som vi fick reda på att han hade dött. Han avled hastigt några veckor efter sin 50-årsdag och lämnar efter sig hustrun Martina och parets två söner, Axel och Arvid, i djup sorg och saknad. Martina berättar att Kaj älskade sitt jobb. Och ännu mer älskade han sin familj!

Vi på redaktionen vill med detta minnesord tacka för allt som Kaj bidrog med under sin stund på jorden. Läs gärna reportaget om honom i nummer 1 (2021) på UMLN.SE

///REDAKTIONEN GENOM MARIA KLEFBECK OCH PEDER STRANDH

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.umln.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
Makarna Brink har samtliga nummer av UMLN sedan starten.
Foto: Maria Klefbeck

Grafisk form
Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material
Skickas till:
redaktion@luthagsnytt.se

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

Utgivningsdagar 2025
21 mars, 13 juni,
12 september och
5 december

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.umln.se

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

Lär känna oss!

Anna Modig

Kost och träningskonsult - Personlig tränare/ kostrådgivare - Medicinsk tränare - HLR instruktör
Jag verkligen njuter av mitt jobb som tränare. Redan i början på 2000 tränade jag människor i allt från att kunna dyka till voltvändning. Under alla dessa är har jag vidare utbildat mig och ökat mitt nätverk av samarbetspartners så att tillslut startade igång min egna tränings studio. Jag jobbar idag som kost och tränings konsult med medicinsk inriktning. Min träningsbakgrund är slalom, fotboll och bandy. Född och uppväxt i Härjedalen/Jämtland.

Thomas Jonsson

Personlig tränare/ fystränare – Kostvetare – Friskvårdskonsulent - Idrottslärare
Jag har jobbat med människor sedan 2001 med start inom vården och gradvis närmat mig friskvården - träning och hälsa. I dagsläget är jag inne på mitt 8:e år som personlig tränare och ja det är det bästa val jag har gjort.
Mina erfarenheter från vården, idrotten och skolan har givit mig en holistisk syn på träning och hälsa där människan hamnar i fokus. Jag hjälper mina kunder utifrån deras förutsättningar, behov och personliga mål. Det blandat med träningsglädje, värme och utmaningar som får personen att utvecklas i en trygg miljö.

Gunnar ”Gunta” Eklund

Atletisk kinesiolog - Map 1080 rörelseanalyssystem - Tränare truppgymnastik (elit/landslag)
Att arbeta med människor och rörelse är min stora passion. Jag är atletisk kinesiolog och personlig tränare med en bakgrund inom elitgymnastik, både som aktiv gymnast och som tränare. Under min karriär har jag coachat både de svenska, österrikiska och finska landslagen i truppgymnastik. Jag är välutbildad inom manuell terapi och fysisk analys och har även skrivit och utbildat på de mest avancerade nivåerna för det europeiska gymnastikförbundet.
Själv skulle jag
beskriva mig som en glad ”rackare”
som älskar kropp och knopp!

Lasse Book

Fystränare – Idrottslärare - Baskettränare
Mitt namn är Lars Book och jag har jobbat som tränare sen 1975. Den utbildning som jag gick var militärernas egna idrottslärareutbildning. GIS - gymnastik och idrottsskola Karlberg. Jag har haft många olika uppdrag som tränare, allt från Friskvårdskonsulent för Uppsala universitet till tränaruppdrag som fystränare för Monacos basketlag. 1980-1984 var jag både manager och fystränare för svenska landslaget i basket, det var en riktigt rolig tid i min karriär.
Idag jobbar jag som tränare för privatpersoner, företag och senior grupper. Mitt ledord är som yrkesverksam är ”Obarmhärtig träning med lite vänlighet”

Torbjörn Svensk

Rörelseintegrerare - Simtränare – Uppsala Simsällskap - Idrottsmassör - Cert. Idrottens fystränare – Svenska Simförbundet
”Jag har under de senaste 35 åren haft nöjet att leda grupper och enskilda individer i träning, allt från ungdomar till vuxna. Brinner för att hitta rätt tränings-upplägg och genomförande till varje grupp och individ. Är utbildad inom rörelseintegration och funktion av våra kroppar vid Aspera Education, Certifierad Idrottens Fystränare och Idrottsmassage. Då jag som fd elitsimmare i Upsala Simsällskap har jag, via Svenska Simförbundet, genomgått flertal utbildningar inom träning och ledarskap”

Elsa Hammarström

Personlig tränare - Kostrådgivare - Fysioterapeut studerande
Jag har jobbat som personlig tränare sedan början av 2020 och började sedan utbilda mig till fysioterapeut hösten 2022, när jag insåg att jag ville lära mig mer och bli bättre på att vägleda människor till bättre hälsa. Min egna träningsbakgrund är främst inom cirkus och akrobatik, följt av styrketräning och kroppsviktsträning. Jag brinner för att träning ska vara något roligt och utmanande för alla, oavsett nivå.
Att saker som varit svåra blir enkla och rörelser som varit jobbiga blir lätta - det är lycka och framgång i min bok.

STUDIO MODIG

Studio Modig — S:t Larsgatan 8

info@studiomodig.se — studiomodig.se