

Vi firar 20 år!
2005-2025

Nr. 3 2025
September-November

UMLN

umln.se

@umln_luthagsnytt

Uppsalamagasinet Luthagsnytt



Veronica slog publikrekord

ELISABETHSJUKHUSET 100 ÅR

BILDER AV UPPSALA

RAKEL VILL GE BARN I SORG EN RÖST

LASSE BOOK

ÄLSKADE SKÖRDETID

OCH MYCKET MER...

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE

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!



Vad är väl hösten om inte...

Vi som arbetar med UMLN:s pappersmagasin inbillar oss ibland att årstiderna växlar på grund av oss. Ett nytt nummer inför varje ny årstid som dyker upp i almanackan. Så är det naturligtvis inte, men känslan som infinner sig varje gång säger oss något annat.

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR FOTO: AYADI GHAITH, UNSPLASH

NÄR ARBETET med detta nummer inleddes sken solen ute och termometern visade på generösa 28 grader i skuggan. När det slutligen var redo att gå till tryck hade graderna decimerats till 15 och de första lönnarna börjat svida om till klädsamt gul-orangea.

Sedan början av september har vi glädjen att hälsa journaliststudenten Cornelia Wretling välkommen ombord igen. Hon studerar vid Södertörns högskola och gjorde en kortpraktik hos oss för ett par år sedan. I höst har Cornelia valt att förlägga sin långa praktik hos oss och vi på UMLN hälsar henne varmt välkommen. I det här numret tar hon dig med till Uppsala universitet där Rakel Eklund forskar på hur vi bättre kan stötta barn som befinner sig i sorg.

Maria Klefbeck har träffat mannen som blir lyckligare ju högre pulsen blir hos människorna omkring honom. Lasse Book är för många Uppsalabor känd för sina insatser inom folkhälsan



Peder Strandh.

och sitt långa engagemang för stadens stolta basketlag.

Utöver det kan du läsa om Veronica Maggio och Studenternas IP:s premiärförvandling till konsertarena. Vår gästande måltidsskribent Henric Lindberg grottar ner sig i vilka definitioner vi har på hösten. Missa för allt i världen inte att UMLN finns tillgängligt och aktuellt 24/7 på webben: uml.n.se ...

Enklare än så blir det inte!

I denna pappersupplaga har vi valt att fokusera än mer på vanligt folk, människor vi möter när de är i språnget, på väg någonstans eller väntandes på någon. Frågan vi ställer blir av förklarliga skäl "vad ser du fram emot med hösten?"

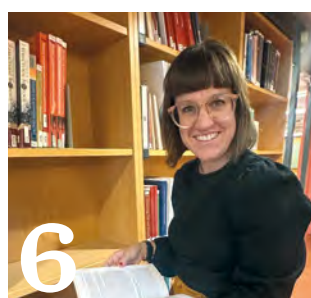
Tidskriften du just nu tummar på innehåller betydligt mer än vad som ryms att presentera i denna text. Med vetskap därom hoppas jag att du ska få en riktigt angenäm läsoplevelse och så avslutar jag som jag brukar: Vi ses på byn! ■



17

ELISABETHSJUKHUSET 100 ÅR

I år firar det vackra huset med sin spira etthundra år, och den sista augusti höll man ett välbesökt öppet hus för den nyfikna allmänheten.



6

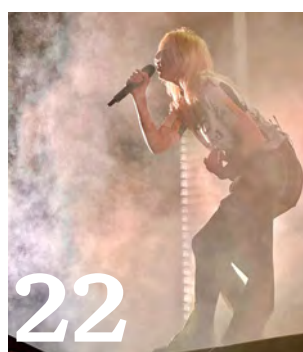
HON VILL GE BARN I SORG EN RÖST

Rakel Eklunds forskning.



13

LITTERÄR MAGI I NATTLIGT LUTHAGEN



22

MAGGIO INTOG STUDAN

Publikrekord när stans egen popdrottning bjöd på show.



10

BILDER AV UPPSALA



15

LASSE BOOK

25

ÄLSKADE SKÖRDETID

Följ med in i hösten med Linneanska trädgårdarna.

HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker

Ica Luthagens Livs

Coop Ringgatan

Nelins (Börjetull)

Övriga

Ulva Kvarn

Familjeläkarna

Fantastikbokhandeln

Leffes Cykel

Retrolyckan

Stabby Prästgård

Stadsbiblioteket

UKK

Öster Om Ån

FÖLJ OSS PÅ



umln.se



Instagram



coop

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



Levins & Serenander
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ



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

www.upsalabegravning.se

UMLN/Luthagsnytt genom åren

2005

Tiunda IF startar Luthagsnytt

2006

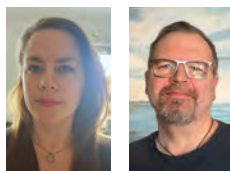
Antalet sidor ökas från tolv till 20 sidor. Magasinet kommer ut med 10 nr/år.

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 UMLN.

MER PÅ WEBBEN

Här ovan ser du ett axplock med magasin från arkivet – läs digitalt på uml.n.se



Vi firar 20 år!

I år firar magasinet UMLN 20 år! Det har vi uppmärksammat i både vår- och sommarnumret. Det kommer ut som ett pappersmagasin med fyra nummer per år och följer årstiderna; ett nytt nummer inför varje ny årstid. Där emellan lever UMLN vidare på webben som uml.n.se samt på Instagram och Facebook.

TEXT: MARIA KLEFBECK

DEN HÄR TIDSKRIFTEN är Uppsalas äldsta gratismagasin. Från början hette det bara Luthagsnytt och det var Tiunda IF som startade och drev det som en tidning. Allt sedan starten fokuserar vi mycket på föreningsengagemang och det folkligt lokala.

Luthagen växer liksom Uppsala i stort och nya medier dyker upp. När tidningen startades, 2005, fanns varken Facebook eller Instagram i Sverige. Mycket av den lokala informationen återfanns därför i papperstidningen. Idag har UMLN både en egen webbsida samt finns på Facebook och Instagram. Men mest stolta är vi naturligtvis över vårt pappersmagasin.

I årets första nummer kan man läsa om Stig och Monica som har sparat alla tidningar genom 20 år! Då magasinet trycks på ett exklusivt och halvblankt papper så håller det sig lika fint två decennier senare.

Magasinet har fått spridning över hela Uppsala och därför har vi lagt till "Uppsalamagasinet" framför "Luthagsnytt" och förkortar det UMLN.

2015 tog vi, Maria Klefbeck och Peder Strandh, över magasinet och idag drivs det som ett familjeföretag. Vi är eldsjälar och gör allt från ax till limpa själva (förutom montering/layout och tryck). Varje nummer bär vi ut för hand och alla kartonger väger då tillsammans cirka ett ton.

Vi är tacksamma över att vi har många fina och engagerade vänner, samarbetspartners och ett gäng skribenter som berikar magasinet. Sist men inte minst är vi så glada över alla er fina läsare! Era glada tillrop och uppskattande ord om magasinet gör all möda värd. Och till er som även bidrar med slant – TACK! Ert bidrag gör skillnad och vi uppskattar det mycket! ■

Hemma är där nutid och historia möts

Nu finns det fyra unika hem kvar i Röda villan i Seminariet. Här bor du med stadsvillakänsla, mitt i Seminariets gröna och historiska miljö. Välkommen på visning.

Bostadstyp: Lägenhet
Antal rum: 2-4
Storlek: 49-97 kvm
Pris: Från 2 995 000 kr
Mäklare: Mattias Forsberg,
076-109 97 55 eller
Linn Thyrestam Grape,
070-355 22 55
bonava.se/seminariet



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](https://1177.se/Familjeläkarna-Luthagen).





Rakel Eklund.

Hon vill ge *barn i sorg* en röst

Rakel Eklund forskar om barns sorg. Just nu är hon aktiv i ett arbete som berör grundskoleelever som ska börja i skolan igen efter de förlorat någon närstående. Rakel är även aktiv med två appar "Min sorg" och "Alba".

TEXT OCH FOTO: CORNELIA WRETLING

UMLN MÖTER Rakel Eklund på Bio-medicinskt centrum i Uppsala. Det är en eftermiddag full av rörelser och studenter som skyndar mellan föreläsningar och grupprum. Här mitt i allt är hon gäsforskare. Dessutom är hon docent i vårdvetenskap där hon forskar både om barn i sorg och vuxna som förlorat ett barn.

– Jag är väldigt intresserad av barns sorg och deras rättigheter, säger hon.

Rakel är väldigt mån om barns rättigheter och ett sådant skydd är Barnkonventionen. Den består av 54 artiklar som ska hjälpa och skydda barn.

– Barnkonventionen kan kopplas till barns sorg, framförallt ur ett riskperspektiv där barn kanske inte får den

hjälp som de egentligen har rätt till enligt de olika artiklarna. Barn har rätt till information men om man googlar på ämnet barn i sorg och vilken hjälp de kan få, då finns det inte så mycket information att hitta.

Sjuksköterska blev startskottet

Hennes forskning tog fart efter att hon själv fick uppleva sorg på nära håll. Det var en personlig erfarenhet där hennes före detta partner förlorade en bror och de båda fick uppleva hur viktigt det är med stöd.

– Jag fick väldigt fint stöd av en sjuksköterska på sjukhuset, säger Rakel. ►

*"Om någon är i sorg,
låt den vara ledsen.
Våga vara där i din
närvaro och fånga upp
den personen."*

Foto: Envato Elements



Det var där och då hon insåg att hon ville bli som henne när hon blev äldre. Samtidigt märkte hon att pojkvännen inte fick så mycket stöd som han hade behövt. Den erfarenheten gjorde att Rakel själv började jobba som sjuksköterska för att ta hand om barn med trauma och ångest.

– Jag jobbade som sjuksköterska på BUP. Därefter fick jag en doktorandtjänst på Ersta-Sköndal Bräcke högskola där jag utarbetade ett stödprogram för barnfamiljer där en förälder skulle dö. Det blev startskottet för forskningen.

Sorg är ett svårt ämne och många vuxna har svårt att prata om det. Rakel tycker att det bästa med hennes jobb är att kunna hjälpa barn och det är för barnen hon gör det.

– Jag har lärt mig att barns sorg är ett ämne som det måste forskas mer på. Just nu är forskningen ofta baserad på vuxnas sorg och därför vet vi inte så mycket om ämnet.

Appar

Den första appen "Min sorg" riktar sig till föräldrar som förlorat ett barn. Där kan man lära sig mer om sin sorg. Den andra appen "Alba" är för ungdomar i sorg. De båda apparna har en liknande

*"Vuxna behöver bli
lite mer vana att
prata om sorg."*

struktur; man får lära sig mer om vad sorg är, det finns även en sorgmätare där man kan skatta sin sorg. Sedan finns det många övningar som till exempel andningsövningar, och slutligen en stöddel.

– Jag hoppas att apparna kan visa att man inte är ensam i sin sorg och att man kan få ord för sin sorg. Det kanske även kan vara ett sätt att be om hjälp.

Apparna utvecklades av en forskargrupp på institutionen för kvinnors och barns hälsa. Det är professorn Josefin Sveen som står bakom idéerna och är ansvarig forskare.

Tips på hur du kan prata om sorg

– Många vuxna är rädda för döden och det smittar även av sig på barnen, säger Rakel Eklund. Det är viktigt att kunna prata om ämnet och finnas där när ett barn vill prata om sin sorg. Sorg är ett ämne som är tabu, avslutar hon.

Hon har ett tips på hur man lättare kan möta sorgen och det är att öva i bastun. Det är ett litet utrymme och man



får alltid lämna rummet. Så när ämnet blir jobbigt är det bara att gå ut.

– Vuxna behöver bli lite mer vana att prata om sorg, konstaterar hon.

Om du har en bekant i sorg räcker det med att fråga vad den behöver. Det kan vara lättare att erbjuda små praktiska tjänster som till exempel att laga en bit mat.

– Om någon är i sorg, låt den vara ledsen. Våga vara där i din närvaro och fånga upp den personen. Växla mellan skratt och gråt, tipsar Rakel.

Några budskap som hon vill skicka vidare till vuxna med ett barn i sorg:

– Våga prata om det! Om barnet för stunden inte vill prata om sin sorg, ta då upp det vid ett annat tillfälle igen. Gör barnet delaktigt i sin egen sorgprocess och fortsätt att följa upp dess sorg.

Om du är barn och är i sorg

Rakel Eklund har intervjuat flera barn som gått igenom sorg och frågat dem vad de skulle ge för tips till ett annat barn i sorg. De svarade:

"Det är okej att vara ledsen. Man ska våga vara i sorgen och att prata med andra. Det är bra att informera en vuxen i skolan. Du kan ta hjälp av en vuxen för att träffa andra barn i sorg. Man lär sig leva med sorgen, det kommer inte alltid vara svartvitt." ■

HÄR KAN DU FÅ STÖD

Det finns inte jättemånga stödgrupper. Rakel Eklund tycker att det behövs fler ställen dit man kan vända sig. Just nu kan man ta hjälp av: Randiga Huset, Svenska kyrkan exempelvis Zebragrupperna, BRIS eller Killar.se.

Behövs mer stöd kan man som barn få hjälp av skolhälsovården, till exempel av en kurator. Om du är vuxen kan du få hjälp på till exempel vårdcentralen.

Hitta din väg till jobb, komplettera betyg eller lär dig ett yrke

På komvux i Uppsala finns många olika kurser och utbildningar som hjälper dig att nå dina mål.

Vill du studera i januari ska du ansöka senast 7 november

Läs mer på uppsala.se/komvux



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!**



08-553 348 00 | atta45.se



Föreningen Norden vid den estniska Kaali-kratern på Ösel.



Lisa Skoog och Anne Harbom Jäderlund.

"Vi får oftast se och lära oss mycket när vi reser iväg tillsammans."

OM FÖRENINGEN NORDEN

Uppsalaföreningen hade i våras 110 medlemmar. I landet som helhet samlar Föreningen Norden 6600 medlemmar. Vill du veta mer om föreningen och hur du kan bli medlem? Besök dem på webben: norden.se/bli-medlem. Föreningen Norden finns även på Facebook och instagram.

nordiska grannar håller ihop. Och det är framförallt där vi gör skillnad då vi har kontaktnät, vänner, runt om i de nordiska länderna samt i Estland.

För Uppsalas del räknas även Estland till Norden, inte minst därför att vi bland annat har vänorten, tillika universitetsstaden, Tartu där.

– Vi har fått möjligheten att resa en del genom föreningen, berättar Lisa, och har då blivit inbjudna till bland annat skolor. Det har varit väldigt lärorikt och roligt! Vi får oftast se och lära oss mycket när vi reser iväg tillsammans.

Rikt utbud av aktiviteter

Som betalande medlem i Föreningen Norden kan man vara med på kostnadsfria föreläsningar och studiebesök samt utflykter och resor – allt med nordiskt tema.

Populär är också den återkommande högläsningkväll som kallas "Kura skymning" och som hålls på Uppsala stadsbibliotek. Den arrangeras i november varje år och då högläses det samtidigt i föreningarna runtom i hela Norden och Baltikum.

Varje vår och höst håller Föreningen Norden i Uppsala dessutom sex till åtta träffar för medlemmar. ■

En förening så in i Norden bra

Denna politiskt och religiöst obundna föreningen bildades 1919 i Göteborg med ambitionen att verka för ett öppet, demokratiskt, samverkande och hållbart Norden. Uppsalas lokalavdelning kom till som nummer två och firar i år etthundra år av samarbete och samförstånd med våra nordiska grannar.

TEXT: PEDER STRANDH

UMLN TRÄFFAR ordföranden Anne Harbom Jäderlund och Lisa Skoog för att få veta mer om föreningen Norden.

Det var som en direkt följd av första världskriget som föreningen bildades, står det att läsa på bland annat Wikipedia. När vi träffar de två medlemmarna från Uppsalas lokalavdelning blir vår fråga tämligen rakt på sak:

Vad vill ni med föreningen?

Anne Harbom Jäderlund tar till orda direkt och nämner det minst sagt oroliga världsläget. Framförallt att Ryssland i skrivande stund bedriver ett anfallskrig mot Ukraina, ett land som inte ligger särskilt långt från oss.

– I dessa tider behövs det särskilt mycket, inleder Anne, att vi och våra

Bilder av Uppsala

– en lokal coffee-table book*

I våras kom Uppsalabornas senaste ”borde ha”-bok när Föreningen Vårda Uppsalas (FVU) fullmatade Bilder av Uppsala – Stadsbyggnadskonst till vardag kom ut i handeln. I det 219 sidiga verket finns det mesta som är värt att veta om vår stad, dess historia och framväxt. Rikligt illustrerad med foton och kartor.

TEXT: PEDER STRANDH FOTO: BILDER FRÅN BOKENS REDAKTION

I BÖRJAN AV 1960-TALET ledde den rådande högkonjunkturen till en förnyelseiver i Sverige. En optimism som skulle komma att färga av sig på de flesta stadskärnor när gammal bebyggelse skulle ”saneras” – vilket ofta innebar rivas och ge plats för modernare och större hus.

År 1961 bildades FVU för att främja en god stadsmiljö i Uppsala, kan man läsa på dess webbsida. Bildandet skedde som en reaktion på tidens förnyelseiver. Man är noggranna med att påpeka att man ser positivt på förnyelse. Men man vill att den ska ske med hänsyn till stadens unika särprägel.

Uppsalas vakthund

Via en lummig bakgård i kvarteret Fjärdingen når jag slutligen fram till den våning och det kök där jag ska träffa delar av redaktionen bakom boken ”Bilder av Uppsala”. På plats möter jag två av bokens författare och fotografer, PO Sporrang och Carl Erik Bergold samt Maria Wold Troell som med trygg hand har sammanfogat skrift och bild till en lättillgänglig läsupplevelse.

I köket saknas författarna – tillika fotograferna – Tomas klang, initiativtagare till boken samt Per Hedfors. Samtliga bakom boken besitter stor kunskap om det som lett fram till Uppsala som vi känner staden idag.

Idag kan föreningen närmast beskrivas



Boken går att köpa hos bland andra Uppsala bokhandel.

som Uppsalabornas vakthund när det kommer till planerade ingrepp i stadsbilden. Nästan allt som kommunens stadsplanerare och byggherrar funderar på att sjösätta noteras av föreningens vaksamma ögon.

– Som byggnadsvårdsförening har vi rätt att gå till domstol när vi bedömer att det är nödvändigt, berättar PO Sporrang. Det har vi gjort ett antal gånger, bland annat när det gällde omdaningen av Seminarieparken.

Processen

Jag frågar hur det var att samarbeta inom redaktionen och hur man gick till väga.

– Det gick bra, konstaterar Carl Erik Bergold. Alla drog åt samma håll och resultatet blev bra.

– Maria (Wold Troell) kom med en mall som vi sedan utgick ifrån när vi satt på våra olika kammare och författade kapitlen, fortsätter PO Sporrang. Alla hade vi också bilder sedan tidigare och dessa fick vara med och styra hur upp-lägget skulle komma att bli.

Maria ser till att alla runt bordet får sin påtår innan hon tar vid:

– Under en treårsperiod har vi suttit ungefär en gång i veckan och jobbat med boken. Det har varit ett intensivt arbete men vi är väldigt nöjda med resultatet.

En som inte heller kan vara med vid vårt möte är katten Janus. Han var väldigt engagerad i skribenternas trivsel när boken tillkom. På åtskilliga bilder från redaktionen syns han ligga nära Marias dataskärm – mitt i handelsseras centrum. Janus lämnade tyvärr jordelivet i samma veva som Bilder av Uppsala blev klar. Men nog kan man ana hans, Pelles och Maja Gräddnos närvaro när författarna tar oss med, gata upp och gränd ner, i Bilder av Uppsala – Stadsbyggnadskonst till vardags. ■

*En coffee table-bok, eller ibland soffbordsbok, är en stor bok, det vill säga en foliant, vanligtvis exklusiv och med hårda pärmar, vars syfte är att ligga framme till beskådan, exempelvis som en inredningsdetalj eller som ett objekt vars innehåll kan inspirera till samtal. (Wikipedia)



Grand hotell Hörmán.



Eriksdal kv. Assar utmed Junkilsgatan.



Spårvägen på Sysslomansgatan norrut från Ringgatan.



Sysslomansgatan sedd söderut från Eriksgatan.



Medlemskap i föreningen

Det är enkelt att bli medlem i FVU. Du sätter in årsavgiften på föreningens plusgirokonto 3 67 00 – 3. Avgiften är 150 kr per år och per familjemedlem är den sedan 50 kr. Om du önskar komma i kontakt med FVU kan du mejla dem på info@vardaupsala.se. Vill du ringa gäller telefonnummer 070 – 648 67 85.

Boken *Bilder av Uppsala – Stadsbyggnadskonst till vardags* går att köpa hos bland andra Uppsala bokhandel.

◀ Från vänster: Maria Wold Troell, PO Sporrang och Carl Erik Bergold under boksläppet på Fyriskällan.

LINNÉS KAMMARE

KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ



Välkommen till Vallhofs 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

Missa inte: vår lilla deli vid Ulva Kvarn. Utvalda delikatesser, nu även fryst grekisk mat att ta hem och värma

Se kommande musik kaféer, stick kaféer, m.m. på hemsidan

ÖPPET tors-fre 12-16, lör-sön 11-15

Vallhofs Säteri i Junkil, väg 272,
buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov
www.linneskammare.se



Tehörnan

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



Tehörnan

Svarbäcksgatan 16A www.teshop.se

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



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



Litterär magi i nattligt Luthagen

Nyligen kom Uppsalabon Marianne Wartoft ut med sin barnbok *En magisk natt i Luthagen*. Vi på redaktionen blev nyfikna och träffade författarinnan för att få veta mer.

TEXT: REDAKTIONEN UMLN FOTO: ANDERS WARTOFT

Hur fick du idén till boken?

– Idén föddes för många år sedan när en bekant och jag pratade om roliga projekt man borde göra. Ett av de förslag vi landade i var en barnbok där lekplatsdjuren i Uppsala blir levande på natten. Men jag hade varken erfarenhet av att skriva barnböcker eller skapa

barnboksillustrationer, så idén fick ligga och mogna.

Vad fick dig att ta tag i den nu?

– Det var när jag började experimentera med AI, framför allt ChatGPT. Jag upptäckte att jag kunde förvandla foton av lekplatser till färgstarka illustrationer

i barnboksstil. Sedan kunde jag själv montera in djuren med hjälp av Photoshop, som jag använt mycket tidigare i mitt arbete som webbutvecklare.

Vilken roll spelade AI för boken?

– ChatGPT har varit en fantastisk partner när det gäller att skriva. Själva huvudintrigen är min egen, men AI har hjälpt mig att formulera texten och kommit med roliga idéer att väva in i handlingen. Det gjorde att skrivandet kändes mer lustfyllt och att berättelsen växte fram på ett naturligt sätt.

Lekplatser och böcker hänger ofta ihop på andra sätt, eller hur?

– Ja, det finns ju exempel på lekplatser som byggts med kända böcker som förlaga, till exempel Pelle Svanslös lekplats i Carolinaparken. Jag ville testa att göra tvärtom: att väva historier och magi kring de lekplatser som redan finns. Det är en rolig utmaning att kunna ge nytt liv åt något som många barn redan känner igen från sin vardag.

Hur har du valt att ge ut boken?

– Eftersom det här är ett väldigt lokalt projekt har jag inte kontaktat något förlag, utan valt att ge ut den helt i egen regi. Just nu finns *En magisk natt i Luthagen* att köpa på barnbokhandeln Läslusen på Drottninggatan och på Café SystraMi i Biotopia.

Redaktionen summerar

Boken *En magisk natt i Luthagen* lämpar sig utmärkt som högläsningsbok för de allra yngsta läsarna. Men även för den som precis börjar behärska läsning. Berättelsen är enkel och rak och därmed lätt att ta till sig. Marianne Wartofts ”sparring” med AI har resulterat i härligt färgstarka bilder på platser och ting som – åtminstone för den som är bekant med Luthagen – skänker en behaglig känsla av igenkänning. ■

Vi hjälper dig att få ett personligt avsked

Som din begravningsbyrå hjälper vi dig med allt före, under och efter begravningen. Vi sköter det praktiska och ger dig stöd genom hela processen.

Varmt välkommen!

GRINDSTOLPEN BEGRAVNINGSBYRÅ
S:t Olofsgatan 46, 753 31 Uppsala
018-13 03 26, info@grindstolpen.se
www.grindstolpen.se



GRINDSTOLPEN
BEGRAVNINGSBYRÅ



Svartbäckens vårdcentral

Planerar du att skaffa barn eller har du redan en liten?

Vi finns här för dig hela vägen, från mödravård under graviditeten till barnavård fram till skolstarten.

Vi är specialister på barns hälsa och du hittar oss på Svartbäcksgatan 52 A i Uppsala.

Scanna QR-koden med mobilen för lista dig på 1177.se



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 till fre 9 – 18, lör till 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



Arkivbild: Kraftkällan marknadsfördes med glimten i ögat.

En man i ständigt rörelse



Efter sju decennier i rörelse finns det inget som tyder på att Lasse Book kommer slå av på tempot. Han är luthagsgrabben som satt hela stan i rörelse, både vad gäller hälsa och företagande.

TEXT: MARIA KLEFBECK FOTO: PEDER STRANDH OCH ARKIVBILD

VI TRÄFFAR HONOM på Sankt Lars-gatan i Studio Modigs lokaler dit han anländer med cykel. En naturlig första fråga blir; var är du född och uppvuxen?

– Jag är född på Luthagen, Uppsalas Östermalm!, svarar han och skrattar hjärtligt.

Han berättar om när han växte upp på 1960-talet och bodde på Geijersgatan. Då var den en riktig affärgata, menar Lasse. Då fanns bland annat en Sparbank, färghandel, bageri och tobakshandel. Hans mamma drev butiken "Råbyboden" som var en mjölkaffär (idag huserar Geijers retro i lokalen).

Som ung hade Lasse en framgångsrik karriär i Uppsala Baskets A-lag (då

"Jag är född på Luthagen, Uppsalas Östermalm."

kallat KFUM Basket) samt i det svenska basketlandslaget. På 1970-talet lämnade han Uppsala under några år för collegestudier kombinerat med basketspel i USA. Han slutade som aktiv spelare då han var 28 år, för att sedan bli landslagsmanager i fyra år.

– Basketen har gått som en röd tråd genom hela mitt liv, berättar han. Nu är jag tillbaka som fystränare och lite "allt i allo" för Uppsala Basket.

Lasse Book är en sann entreprenör och rörelsefantast. Lusten till folkhälsa och rörelseglädje lyser om honom när han entusiastiskt berättar och visar hur man, med enkla medel, kan få kroppen och knoppen i trim.

Han har en otrolig förmåga att minnas och återge namn på både platser och människor som levtt och verkat i vår stad. Sannolikt har hans sociala och nyfikna sätt bidragit till att han vågat ge sig på så många olika projekt. Hans humor och lekfullhet tycks avspeglas i allt han gör. Det märks inte minst när vi tittar igenom hans sparade material med tryckt marknadsföring – allt har ett spexigt och humoristiskt uttryck. ►



Lasse Book (hö) i samtal över cykelramen på Övre slottsgatan.

Lasse tar inte på sig åran för alla framgångar själv. Han säger att hans före detta fru, Anki Book, var mycket drivande och viktig för den lyckosamma satsningen, såväl för träningsklubben på Sankt Johannesgatan som för Kraftkällan.

– Hon var min högra hand i allting, säger Lasse.

På Sankt Johannesgatan 20, i korsningen vid Övre Slottsgatan, ligger det gula 1700-talshuset där han och före detta hustrun Anki 1984 skapade en glammig, och på sin tid lite spektakulär, träningsklubb. UNT beskrev den i en artikel som "storfinansens lekstuga" berättar Lasse och skrattar gott åt minnet.

I lokalen satte man in en fin maskinhall, bubbelpool och konferensmöbler. Här fick kunderna sin egen handduk

"Basketen har gått som en röd tråd genom hela mitt liv. Nu är jag tillbaka som fystränare och lite 'allt i allo' för Uppsala Basket."

och det fanns frukost att tillgå för de som tränade på morgnarna.

Sex år senare sålde Lasse lokalen till Uppsala universitet som där startade sin egen konferensanläggning "Alma minor". Senare såldes den vidare till Eklundshof som fortsatt drev konferens på adressen.

Det tog inte lång tid innan Lasse gav sig in på ett ännu ett projekt, nämligen

OM LASSE BOOK

Familj: Är i förhållande. Har två döttrar, ett barnbarn, samt ett på väg i november. Två bröder och en syster.

Bor: Borgerskapet på Tegnérsgatan i mindre vindsvåning.

Intressen: Militärhistoria och golf. Min familj såklart och intresset för människor. Har ridit i 18 år, inte längre, men saknar det ibland med turer ut i Hågadal och Nåsten.

Motto: En av mina trogna adepter, som är lite över 80 år, myntade orden: "Lasse, det här är 'obarmhärtig träning, med lite vänlighet'" det är mitt motto.

att starta Kraftkällan (1990). Den senare köptes småningom upp av Länsförsäkringar.

På två hjul mot hemtama kvarter

När vi efter en kort cykeltur stannar utanför Lasses före detta adress på Övre Slottsgatan (i korsningen S:t Johannesgatan 20) kommer en av hans tidigare grannar gående. Det är en bekant från tiden då han och Anki bodde här.

– Tjena, hur är med dig?, frågar Lasse energiskt som få.

De båda herrarna kommer i samspråk och jag hinner uppfatta kontentan av samtalet; att de båda upplever att de har blivit "lite till åren" men att de ändå kör på efter bästa förmåga. Eller som Lasse själv uttrycker det; "alla får vi väl lite repor i lacken med åren – men de behöver inte vara något hinder för fortsatt träning". Han säger det vid ett flertal tillfällen under intervjun och med en smittande övertygelse.

Höstens luft är hög och klar och solen står lågt över det gamla Övre slottskvarteret. Det har blivit dags för coachen Book att hoja vidare. Ingen rast och ingen ro, trots repor i lacken. Vi säger hejdå innan jag ser honom susa vidare på sin cykel. Han försvinner nerför kullerstensgatan, i riktning mot Skolgatan, för vidare färd till Tegnérsgatan. Där väntar ett seniorpass i gymnastik som han ska leda för ett troget gäng på Borgerskapets hus. Uppsalas egen Lasse Book, han är definitivt en man i ständig rörelse. ■

Ett sekel på nacken



TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK OCH PEDER STRANDH

På Geijersgatan 20 i Luthagen ligger Elisabethsjukhuset, ursprungligen Elisabethhemmet. För UMLN:s läsare är adressen bekant sedan tidigare. Inte minst efter arkitekturserien "Leches läckra hus" där vi tillsammans med den kunniga Helena Harnesk besökte fastigheten. I år firar det vackra huset med sin spira etthundra år, och den sista augusti höll man ett välbesökt öppet hus för den nyfikna allmänheten.



Siv Högman delade med sig av minnen till Johanna Sanai.



1902

Stiftelsen Elisabethhemmet grundas som en utveckling av sällskapet Upsala Myror. Namnet togs efter Elisabeth von Bahr.

1911

Elisabethhemmet invigs då den sydvästra flygeln är färdigbyggd. Här ges bostäder åt fattiga äldre kvinnor. I praktiken handlade det främst om änkor till högre militärer, präster, ämbetsmän m.fl.

1925

Stadsarkitekt Gunnar Leches tillbyggnad står klar. Huset fick sin nuvarande form och karaktär.

1970

Uppsala kommun köper fastigheten.

1979

Husockupation av unga som demonstrerar mot bostadsbristen.

1983

Hotell Geijer.

1989

Vårdverksamhet startas upp i huset under namnet Elisabethkliniken/ Elisabethsjukhuset och blir Uppsalas första privatsjukhus.

2005

Aleriskoncernen tar över



EN SÄLLAN SKÅDAD trängsel mötte besökaren i Elisabethsjukhuset när hundraårsjubileet firades. Vårdgivaren Aleris Healthcare, i vardagstal Aleris, som sedan 2005 har sin verksamhet i huset slog på stort med tårta, kaffe och kakor i den av fastigheten omfamnade sjukhusträdgården.

Runtom i huset fanns stationer med personal som berättade om såväl Aleris verksamhet som byggnadens historia. Dessutom höll verksamhetschefen Peter Försth en uppskattad powerpoint-presentation om fastigheten och dess minnen.

En av gästerna under dagens festligheter är Siv Högman. Hon lyser upp

när hon ser enhetschef Johanna Thor Sanai iklädd en sjuksköterskedräkt från 50-talet. Siv börjar berätta om "Syster Karin" som bodde på Elisabethhemmet som ungmö. Senare boende på Borgerskapets hus där Siv arbetade under många år.

– Precis så här var "syster Karin" klädd på söndagarna då det var gudstjänst på Borgerskapets hus berättar Siv.

Historien summerad

Inledningsvis var det främst änkor till köpmän, präster och ämbetsmän som bodde i den eleganta byggnaden. På 1970-talet omvandlades hemmet först till dagcenter innan det 1983 blev Hotell



Geijer. 1989 startas här Uppsalas första privatsjukhus med det passande namnet Elisabethkliniken, vilken drevs tills dess att Aleris tog över stafettspinnen 2005.

För alla fotbollsfantaster bär huset dessutom på ett stycke kuriosita då den tidigare centrala mittfältaren, Kim Källström, under en tid ägde fastigheten.

Kim Källströms karriär, sedan 2023 som fotbollschef på Svenska Fotbolls-förbundet, fortsätter. Detsamma gäller för Aleris Elisabethsjukhusets som arbetar vidare, i nära samarbete med Region Uppsala, för Uppsalabornas välmående.



GÅ IN PÅ UMLN.SE under senaste numret. Där hittar du äldre nummer i pdf-format. Där kan du läsa Lecheserien om Elisabethsjukhuset. 2016 nr 5 och 6.



När hösten vaknar går sommarens växtlighet till vila

På norra halvklotet brukar man räkna med att hösten pågår under de tre månaderna september, oktober och november – mellan sommaren och vintern. Det är nu naturen förbereder sig för den kommande vintern, våren och sommaren. Trädens produktion av klorofyll avtar och de tappas sina löv. Blommor vissnar och de vilda djuren äter upp sig för att klara vintern.

TEXT: HENRIC C. LINDBERG

MEN hur definierar man egentligen hösten?

Årstider kan mätas på olika sätt. Astronomiskt är hösten istället tiden mellan höstdagjämningen och vintersolståndet, det vill säga från 22:a eller 23:e september till den 21:a december.

Meteorologiskt är det höst i Sverige när temperaturen fem dygn i följd har legat under 10 °C – förutsatt att det sker efter den första augusti. Tidigare än så kan det enligt SMHI inte vara höst. Senast möjliga ankomst för den meteorologiska hösten är faktiskt den på alla hjärtans dag, den 14:e februari – alltså mitt i det vi normalt kallar vinter.

Den etymologiska härstamningen

Etymologiskt är de det germanska ordet *harþusta* som återfinns i engelska *harvest* (skörd) och tyska *Herbst* (höst). På fornsvenska blev det hösten.

Vi har använt ordet länge i svenskan,

"Meteorologiskt är det höst i Sverige när temperaturen fem dygn i följd har legat under 10 °C"

från senare hälften av 1300-talet. Svenska Akademiens ordbok anger 1526 som första gång ordet nämns för årstiden. Varje år lämnar regeringen sin budgetproposition under hösten.

Många tar nya tag efter sommaren då många verksamheter legat i träda eller gått på lågfart.

Skördefest eller "Taberas"

I folkmun oftast uttalat Tabberas är en försvenskning av det latinska ordet *tabula rasa* (vaxad tavla med raderad text). Det har flera betydelser: det kan betyda

en fest där all mat äts upp (rent bord) eller i en mer allmän bemärkelse; total förödelse eller ödeläggelse.

Ett för många känt taberas är "Stora Tabberaset i Katthult" där den fiktive Emil Svensson i Astrid Lindgrens saga bjuder in fattighjonen till ett julkalas på familjens gård. Det slutar med att de äter upp all mat.

Om jag och redaktionen på UMLN hade kunnat bjuda er läsare på en riktig "ödeläggelse", alltså där vi gemensamt åt upp allt på ett till fest uppdukat bord ... Ja då hade vi naturligtvis gjort så. Nu får ni nöja er med denna historiska beskrivning från undertecknad.

På UMLN.SE kan ni nu ta del av mina mer matnyttiga tips som rör höstens njutningar. Där väntar dig allt mellan inlagd saltgurka och syltning till tips på mina goda brieknyten med hemgjord tomatmarmelad. ■



Tjugoettans bild

Höst över Stabbyslätten

Foto: Maria Klefbeck

Den sjätte september var ingen vanlig dag för Uppsala. Staden fick då ett nytt publikrekord för konsertpublik att skriva in i historieböckerna. Samtidigt var det dagen då vår anrika, sedan 1909, fotbollsarena Studenternas för första gången förvandlades till en komplett konsertarena.

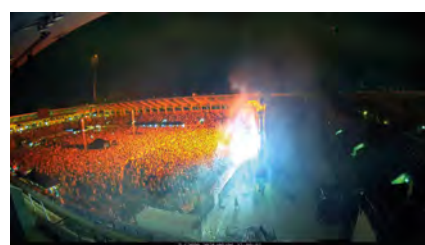
17 k på stadion



TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

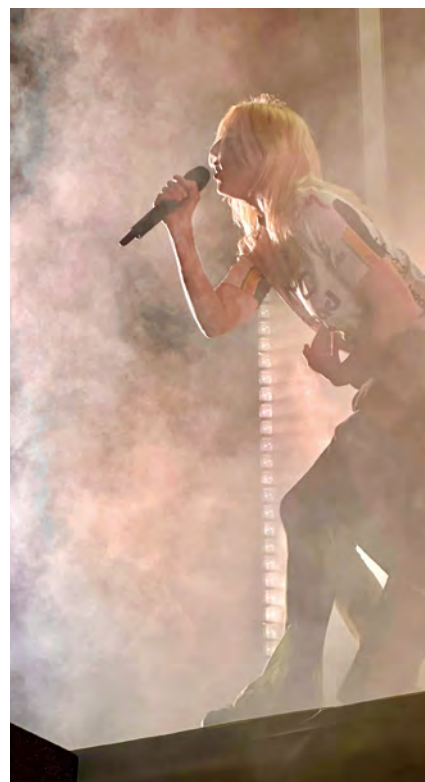


Fotbollsplanen förvandlas till konsertgolv.
Foto: Arena och Fastigheter i Uppsala kommun. ▼ ▼ ▼



BILDSPECIAL

Missa inte vår generösa bildspecial från Veronica Maggios konsert på UMLN.SE samt korta filmsekvenser från densamma på vår Youtube-kanal: "UMLN TV".



MED HJÄLP AV STANS popdrottning, Veronica Maggio, och hennes 17 000 fans fick Studan visa att den dessutom duger som musikalisk skådeplats för svängiga rytmer och uppkäftiga decibel.

Folk, folk och ännu mer folk. Så kan man nog sammanfatta inramningen till konserten bäst. Redan borta vid Svandammen börjar det att tjocka till sig på gång- och cykelvägar med horder av främst tonårsflickor med Veronica eller Maggio skrivet i sina ansikten. Till skillnad från Uppsalas andra publikställen (läs sista april och Kulturnatten) var berusningen som regel allt annat än artificiell. Alla var till synes höga på idel förväntansfull lycka innan, ren lycka under och förälskelse

efter konserten. Förälskelse i en proffsig Uppsaladotter som med sin melodiosa och dansvänliga musik i kombination med ödmjuka mellansnack förmådde beröra de mest hårdnackat tondöva.

Från Sirius Fotboll till Maggio's playground

Hur mådde de 7.140 kvadratmetrarna konstgräs efter att flera tusen hade stampat takten på det? Enligt vad UMLN har erfart har det fungerat bra tack vare det tillfälliga evenemangsgolv som lades ovanpå det inför konserten.

Nu vet vi alla att Studenternas IP lämpar sig utmärkt för såväl Sirius fotbolls hemmasegrar som när 17.000 par fötter stampar taktfast till 17 år (i staden). ■



Följ oss på



Ulva Kvarn

Öppet året runt!

Upplev levande hantverk i den vackra naturen vid Fyrisån! Glashytta, urmakeri, silversmedja, ateljé, antikt, café restaurang!

Välkommen!



www.ulvakvarn.com

Följ oss på
 [zooninredningar](#)

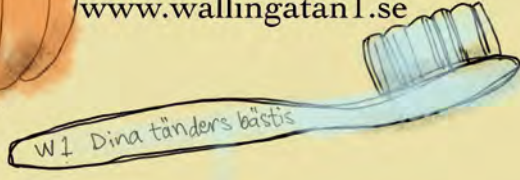


ZOON
INREDNINGAR

Kom in i värmen och njut av höstens vackra tyger och inredningsdetaljer!

Hildur Ottelinsgatan 9 • Tel. 070-974 36 47

Butiken öppen tisdagar 15-20
Övriga tider enligt överenskommelse
(Alla skollov stängt)



WALLINGATAN 1

Det kan faktiskt vara trevligt att gå till tandläkaren!

Riktigt snälla tandläkare hittar du på Wallingatan 1 i Luthagen.

018-444 33 55
www.wallingatan1.se



ÖSTER OM ÅN
SVARTBÄCKSG. 18 • UPPSALA • WWW.OSTEROMAN.COM
MÅNDAG-FREDAG 11-18 • LÖRDAG 11-16



Äppeldagar i Hammarby.



Botaniska trädgården i höstskrud.

Foto: Gustav Dalesjö, Destination Uppsala.

Älskade skördetid

TEXT: JESPER KÄREHED, Uppsala Universitet

Äntligen är det skördetid på kolonilotter, i trädgårdar och på åkrar. Snart slår löven om till gult, orange och rött och vi får njuta av de där soliga dagarna med klar och krispig luft.

INNAN DESS GÄLLER DET DOCK att fullt ut njuta av vad trädgården ger. Årets skörd av äpplen ser ut att variera från träd till träd och trädgård till trädgård. Är du lyckligt lottad och har fått en stor skörd är det nu dags att plocka, baka och sylta. Har du mer än du kan göra av med? Ta med dig de lite surare äpplena till ett lokalt musteri, eller besök äppeldagarna på Linnés Hammarby sista helgen i september. Där finns både musteri, utställning och äppelexperter (pomologer). Passa på att utmana experterna! Kan de sätta namn på dina okända äppelsorter?

Tillsammans med alla vackra höstfärger och bär på buskar och träd bjuder oktober också på blomprakt – höstflox, höstastrar, höstkrokus, höstcyclamen och prydnadsgräset glansmiskantus är som vackrast under tidig höst. Se till att komma ut och njuta av allt det vackra!

I oktober är det stängt i Linnéträdgården och på Linnés Hammarby men Botaniska trädgården bjuder in till strövtåg året runt. Här kan du hitta inspiration till din egen trädgård eller balkong, se de överblommande perennernas form, fundera på hur mycket du behöver städa i din egen täppa. Hos oss städar vi med mått och olika mycket på olika platser, beroende på hur ytan används. Om du har möjlighet, lämna gärna högar med kvistar och löv för

igellkottar och insekter att söka skydd i. Låt vinterståndarna stå kvar för blomflugor och andra pollinatörer att lägga sina ägg i. Stressa inte runt, en trädgård är till för att njuta av!

När det kommer regniga och mörka dagar rekommenderar vi varmt ett besök i Tropiska växthuset som lockar med både ljus och grönska. Här finns det alltid något som blommar. Nyanserna och formerna på bladen slutar aldrig att fascinera. Varmt välkommen att förundras i Uppsalas finaste trädgårdar! 

HÖSTENS VÄXT MONGOLISK KÄRLEKSÖRT

Hylotelephium tatarinowii

Växten hör till samma släkte som vår svenska kärleksört *H. telephium* och kommer som namnet antyder från Mongoliet. Den växer även vilt i norra Kina. Framför allt trivs den i klippskrevor på upp till 3 000 meters höjd. Namnet kärleksört kommer sig av att växten lär kunna fungera som "ett slags orakel i kärlekssaker, mest genom aktgifvande på den riktning i hvilken två under taket upphängda stånd växa" (C. F. Nyman. 1868. Utkast till svenska växternas naturhistoria II.).



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!

KÖP DIN MTB HOS OSS

Bra produkter
till rätt pris



Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



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 räntererbjudande i en stabil
bank med trygga råd.

Handelsbanken

Ringgatan 35, Uppsala, 018-34 08 70
upsala.luthagen@handelsbanken.se



STUDIO
MODIG

PERSONLIG TRÄNING
MASSAGE
ATLETISK KINESIOLOGI
FÖRETAGS FRISKVÅRD
IDROTSMASSAGE
HLR-KURSER

LÄS MER
PÅ VÅR WEBBSIDA



SCANNA
QR-KODEN!

S:t Larsgatan 8 — info@studiomodig.se — studiomodig.se



Fråga tränaren

I varje nummer av UMLN svarar tränarna på Studio Modig på dina frågor om träning. Skicka din fråga till redaktion@luthagsnytt.se. I det här numret är det PT Thomas Jansson som besvarar läsarnas frågor.

MÅNGA SOM TRÄNAR har även frågor om kost. Vi träffar Thomas Jonsson som är kostvetare och personlig tränare på Studio Modig. Frågor om "celiaki och känslighet mot gluten" har blivit allt mer vanliga i samhället. Nedan ger Thomas svar på vanliga frågor i ämnet.

Är glutenkänslighet en trend eller ett verkligt problem?

Det finns en debatt kring huruvida glutenkänslighet är en verklig medicinsk åkomma eller om det delvis drivs av trender kring glutenfri kost. Vissa studier visar att personer som upplever symtom av gluten kan ha en överkänslighet mot andra ämnen i spannmål, medan andra forskare menar att det finns en immunologisk reaktion även hos personer utan celiaki.

Gluten och dess påverkan på kroppen

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn. För personer med celiaki, en allvarlig autoimmun sjukdom, orsakar gluten en allvarlig immunreaktion som skadar tarmtarmen. Men det finns också en växande grupp människor som upplever obehag av gluten utan att ha celiaki – detta kallas icke-celiakisk glutenkänslighet (NCGS).

Tarmfloran och glutenkänslighet

Forskning visar att personer med icke-celiakisk glutenkänslighet (NCGS) ofta har en förändrad tarmflora jämfört med friska individer. En obalans i tarmbakterier kan leda till ökad intestinal permeabilitet (läckande tarm), vilket gör att gluten och andra ämnen kan trigga immunreaktioner och inflammation.

Hur påverkar kosthållning tarmmikrobiomet?

Kosthållningen har en betydande påverkan på tarmmikrobiomet, som är en komplex samling av mikroorganismer, inklusive bakterier, virus och svampar, som finns i tarmen. Här är några sätt som kost kan påverka tarmmikrobiomet:

Forskning har visat att olika kosttyper kan leda till olika sammansättningar av tarmmikrobiomet. Till exempel kan en kost rik på fiber, som frukt, grönsaker och fullkornsprodukter, främja tillväxten av fördelaktiga bakterier som producerar kortkedjiga fettsyror (SCFA), vilket är bra för tarmhälsan. Det som verkar ha den största positiva effekten på tarmfloran är probiotika och prebiotika. ■

Läs mer på UMLN.SE där du även får några konkreta tips!

Uppsala linneanska trädgårdar



Skördetid och höstfärger
i Uppsalas finaste
trädgårdar!

Kalender september–november

BOTANISKA TRÄDGÅRDEN

- visning i tropikerna en söndag/månad
- 30/9–2/10 Äppelutställning
- 6/10 Botaniska broderier
- 27–31/10 Höstlov: tryck i tropikerna
- 9/11 Museidag i regnskogen

LINNÉTRÄDGÅRDEN

- 30/9 Säsongsens sista dag
- 7–23/11 Allt ljus på Uppsala
- 29–30/11 Adventsmys på gården

LINNÉS HAMMARBY

- 27–28/9 Äppeldagar och säsongsavslutning
- 12/10 Höstfagning i kulturreseptatet

Botaniska trädgården dagligen 7–19
Tropiska växthuset tis–fre 9–15,
lör–sön 12–15
Linnéträdgården tis–sön i sept
Linnés Hammarby fre–sön i sept
www.uu.se/linneanska



UPPSALA
UNIVERSITET

UMLN gav sig ut på stan för att ta tempen på vad Uppsalaborna ser fram emot mest med hösten?

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH OCH CORNELIA WRETTLING



▲ **INGELA OCH CARINA** är välkända ansikten för alla som handlar på deras arbetsplats Nelins i Librobäck.

INGELA: –Jag hoppas på en regnfattig höst så att jag kan förlänga säsongen där jag far fram på min rosa Vespa (italienskt motorcykelmärke).

CARINA: –Hösten för mig är goda middagar med vänner. Då ska man tänka ljus och ha det trevligt tillsammans.



FAISAL GÅR I NIONDE KLASS

och har naturligtvis förhoppningar och planer inför hösten.

– Jag ser fram emot att spela mycket fotboll, berättar han och ler samtidigt som två blyga kompisar nickar stöttande en bit bort. Och så vill jag vara ute med mina vänner!

– Sedan vill jag försöka att höja mina betyg ... Det är snart dags för mitt gymnasieval.

I EN LOPPISTRÄDGÅRD i Stabby träffar vi Moa och Stephanie. På sin cykeltorg har Moa låtit trä på en fiktiv grönska, ett grepp som ändå lurar allas våra sinnen då hon ser ut att cykla med en okuvlig sommar i sin korg.

STEPHANIE: –Jag älskar att baka när hösten är här känns det extra mysigt. Sedan tändar man stearinljus och njuter av att kura skymning samtidigt som man avnjuter det nybakade brödet.

MOA: –Givetvis ser jag fram emot att smaka på Stephanies goda bröd, säger hon och skrattar fryntligt. Sedan ska jag läsa mycket kriminalböcker, det är något som jag gillar att göra. Jag har precis köpt en Måns Kallentoft-deckare på loppis så den kommer att passa perfekt i höstdunklet.



INNE I SALONG LA JOLIE sitter Kenneth och blir friserad av salongens ägare Ferri. Som alltid i en frisörsalong flödar samtalen och rör sig om allt mellan himmel och jord. Vad känner då dessa herrar inför mörkrets återkomst?

KENNETH (SITTANDE): – Jag gillar inte hösten något vidare. Min fru och jag bor på en gård med många djur i Norduppland. Det blir i princip aldrig en lugn stund. Därför ser jag extra mycket fram emot att kunna åka med henne och min svärmor på en båtsemester i Grekland i höst. Vi ska segla med en katamaran i den grekiska övärlden. Väl hemma därifrån hoppas jag att det är med nylagade batterier.

FERRI (FRISÖR): –Precis som för Kenneth har mitt år fram till nu varit mycket intensivt. Lägg till detta att min salong firade 30 år i somras! Men jag älskar hösten med sina vackra färger och ser alltid fram emot den, så den ser jag fram emot. Dessutom ska jag skämma bort min hustru med en lyxig resa till min barndomsö Djerba i Tunisien. Där väntar boende på ett femstjärnigt hotell, spa och massor av god mat och promenader vid stranden ... Sedan kommer vi båda hem med laddade batterier.



UTANFÖR EKONOMIKUM möter vi Lovisa och Amanda, två cowgirls som studerar företagsekonomi.

LOVISA: –Just nu är jag så taggad på insparken! Längre fram i höst ska det bli härligt att laga goda middagar.

AMANDA: –Jag kommer från Stockholm och är ny i Uppsala så det ska bli roligt att få lära känna min nya stad.

LOVISA: –Då är det bra med UMLN, det blir som ett komplement där man kan lära känna stan lite bättre.



Följ UMLN
på Instagram!

JOHANNA är enhetschef på Elisabethsjukhuset Mottagning. Vid jubileumsfesten var hon klädd i en elegant sjuksköterskeuniform från 1950-talet.

–Efter en avkopplande sommar tycker jag alltid att det är härligt med en nystart på jobbet, säger hon samtidigt som många kommer fram för att fotografera henne i utstyrseln. Man kommer liksom full med energi och en tydlig känsla av att man är redo för höstens utmaningar.

Johanna berättar att hon sedan många år läser UMLN då hon tycker att magasinet håller henne uppdaterad om vad som sker i hennes närområde. Hon tillägger:

–Dessutom bidrar UMLN till känslan av gemenskap, det tycker jag är positivt.



JESSICA: –Jag längtar till vårt nyinköpta lantställe i norra Roslagen, säger Jessica samtidigt som hon för assietten med tårta lite åt sidan. Där kommer jag verkligen att kunna njuta av det som är fint med hösten; dess färgskiftningar. Men jag måste säga att jag älskar att Sverige har sina olika årstider!

PETER: –Trevligt att ni kommer från ett magasin som faktiskt kommer ut i pappersformat. Idag finns det annars alldeles för mycket som bara går att ta del av digitalt. Att kunna hålla i exempelvis ett magasin är något jag tror de flesta människor föredrar och mår bra av.

Vi tackar för hans, i vårt tycke utmärkta sätt att se på tryckt media innan vi för över samtalet till den innevarande årstiden.

– Jag uppskattar den ro och känsla av tillförsikt som hösten för med sig. Det är välkommet efter den oftast intensiva sommaren.



VARMGARAGEPLATSER ATT HYRA
2 platser, varav 1 med ladd, finns i närheten av MimmiEkholms plats i norra Luthagen.

Upplysningar per telefon:
070-058 08 43 alt. 070-736 03 31



ELLIKA, ALEXANDER OCH INA kommer gående utanför Resecentrum. De är tjustigt klädda och på väg till en finsittning när UMLN träffar dem. Vad ser de fram emot i höst?

ELLIKA: –Jag ser mest fram emot när löven ändrar färg och blir fina innan de försvinner. Hösten är som finast när löven är gula, orangea och röda. Jag har varit utomlands ett tag så det blir mysigt att uppleva hösten i Uppsala igen.

ALEXANDER: –Jag ser fram emot lite ett mellanläge mellan vinter och sommar, inte för mörkt och inte för ljus.

INA: –Jag ser mest fram emot att dricka chailatte, det är en mysig känsla. Jag längtar till höstgöset!



EN BIT BORT sitter Berta vid sin cykel och väntar på en bekant.

BERTA: –Jag kommer från Spanien och det jag älskar i Sverige under hösten är alla färger i naturen och att alla tändar ljus. Det är en helt annan höststämning här jämfört med hemma i Spanien, och det är mysigt!

TEODORESCU
LILY
SKÖNHETSTERAPEUT

**VÄLKOMMEN TILL
LILY'S BEAUTY SALON**

Vi utför behandlingar inom
skönhet, fotvård, massage,
botox och fillers.

Ring oss:
018 24 69 60
0739 41 78 84

Hemsida:
<https://lilysbeautysalon.se>

Plats
Mimmi Ekholms plats 13,
Uppsala

10%
Senior / student rabatt.

För mer information,
scana här




**TYCKER DU OCKSÅ ATT DET
HÄR MAGASINET ÄR VÄRT
KOSTNADEN FÖR EN KAFFE PÅ
STAN – SWISHA OSS GÄRNA.**

Swish: 1235680160 eller
Plusgironummer 409696-2.

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.

Framsida

Veronica Maggio under
hennes konsert på Studen-
ternas. 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 2025

21 mars, 13 juni,
26 september och
12 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.uml.n.se

Tipsa UMLN

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



Välkommen till öppet hus

Kom och träffa oss på Kungsgårdets vårdcentral. Välkommen till en dag fylld med hälsa, nyfikenhet och aktiviteter för både stora och små! Vi bjuder på kaffe och fika och tipsrunda med fina priser. Ta med familjen, grannen eller kom själv. Vi ser fram emot att träffa dig!

Lördagen den 4 oktober.
Klockan 11-14.
Kungsgårdets vårdcentral,
St: Johannesgatan 28.



Nalledoktor

Ta med dig favoritgosedjuret och få det omplåstrat. Kanske behövs en spruta eller bandage?

Ökad fallrisk?

Gör vårt balanstest, det tar bara någon minut!

Vaxpropp?

Vi hjälper dig med en öronkoll.



Prickcheck

Dags att kolla upp den där pricken? Vi gör en snabb bedömning om du behöver boka en tid.

Blodtrycksmätning

En snabb koll på ditt hjärta.



Starkast på gatan?

Upp till bevis! Vi mäter din handstyrka som speglar kroppens styrka.

Snabbast i stan?

Kolla flåset på motionscykel.



Ultraljud av axlar.

Se muskler, fästen och senor.

Passa på att lista dig hos oss!



Dagens program

- 11.30 Föreläsning om stress
- 12.00 Rundvandring
- 12.30 Föreläsning om akut omhändertagande vid idrottsskador
- 13.00 Rundvandring
- 13.30 Föreläsning om levnadsvanor