

Nr. 2 2026  
Juni-Augusti

# UMLN

uml.n.se  
@uml\_n\_luthagsnytt

Uppsalamagasinet Luthagsnytt

## Lokal läsning i sommar

KATTE-SKRAPAN-KAMPEN INLEDER SOMMAREN

ERIKSSKOLAN 100 ÅR

UTFLYKTSMÅL RUNT UPPSALA

HYPNOS BLEV MENTAL TRÄNING

FÅRSKOLA

OCH MYCKET MER...

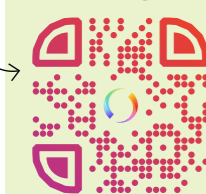
Uppsalas äldsta gratismagasin >>> [uml.n.se](http://uml.n.se)

## GRATIS TACK VARE DIG!

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

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

### Stöd oss gärna



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



Foto: Maria Klefbeck

# Slösa bort tiden och njut!

Sommar och sol, jordgubbar och glass och svalkande bad ... Ja nu är den äntligen tillbaka, vår älskade sommar! Med den kommer detta nummer av UMLN, fyllt till bristningsgränsen av läsning som vi hoppas ska behaga, engagera och kanske rent av utmana dig som läsare.

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR

**FRAMSIDANS BILD** visar Katedralskolans tåg mot den traditionella kampen mot Lundellska skolan. Vi tyckte att den på ett föredömligt vis kunde symbolisera allas vårt inträde i sommartiden. På sidan 23 tar vi dig med till årets upplaga av denna batalj.

Vi har haft glädjen att ha två praktikanter från högstadiet i Östhammar med oss under våren. Julius Åkerman och Leo Svenneback Mattsson som har träffat Lars-Eric Uneståhl. Han är mannen som gjorde hypnosen, eller snarare den mentala träningen, tillgänglig för alla. (s. 5)

Maria Klefbeck har träffat Eriksskolans rektor Camilla Larsson med anledning av att skolan i år firar 100 år! Följ med upp till Geijersgatus högsta punkt och besök skolan med bibehållen Bullerby-känsla. (s. 9)

Som läsare av detta partipolitiskt obundna magasin kommer du ändå inte undan att det är valår. Det kommer de partier som har valt att an-



Peder Strandh.

nonsera – och därmed samtidigt stötta UMLN – att se till.

Utöver ovan nämnda innehåll ligger en hel del annat och väntar på din upptäckt några bläddringar bort. Personligen ser jag fram emot sommaren då jag bland annat tänker ta med mig målar dukar, färg och penslar ut på byn för att där fåta ner mina intryck av Uppsala. Denna stad där du, jag och alla andra utgör pulsslagen, andningen och livet.

Kanske ses vi när vi minst anar det? Jag hoppas åtminstone på det.

Se nu till att njuta lite extra. Det har du förtjänat! På med solkrämen, försäkra dig om att TBE-vaccinet är påfyllt och se till att packa ned eventuella nödvändigheter som antihistaminer, alsolsprit och plåster. Minns den amerikanska författarinnan Marthe Trolly-Curtins kloka ord: "Tid du tycker om att slösa bort är inte bortkastad tid". Så ut och njut!

Vi på redaktionen önskar dig en sommar helt i din smak! 🇸🇪



# 23

### KATTE-SKRAPAN KAMPEN

Häng med på den klassiska gymnasiåla kampen



### 5 MANNEN SOM LÄRDE OSS TRÄNA HJÄRNAN

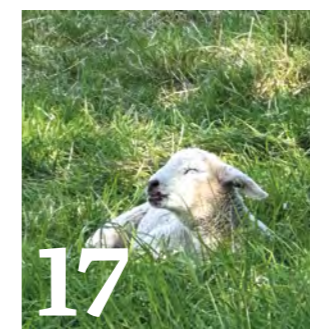
Möt Lars-Eric Uneståhl.



### 9 ERIKSSKOLAN 100 ÅR



### 14 UT OCH UPPTÄCK NATUREN SOM LINNÉ



### 17 SÅ BETER DU DIG I FÅRHAGEN

# 18

### UTFLYKTSMÅL RUNT UPPSALA I SOMMAR

Slott, herrgårdar och naturidyll.



### 28 VI ÄR UPPSALA

Häng med ner på stan och möt människorna som gör Uppsala till Uppsala.

### FÖLJ OSS PÅ



uml.n.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



"Ett trivsammare Uppsala är möjligt.  
Byt ut det rödgröna styret efter 12 år!"  
Jonas Segersam, Kommunalråd

# BÄTTRE UTAN SPÅRVÄG

1

STOPPA SPÅRVÄGEN  
BYGG TRÄDGÅRDSSTAD  
ISTÄLLET

2

LÅT ÄLDRE SJÄLVA  
BESTÄMMA VEM SOM  
UTFÖR INTIMHYGIENEN

3

SÄNK P-AVGIFTERNA  
OCH SÄG NEJ TILL  
TRÄNGSELSKATT

"Egentligen handlar det om att skapa ett mentalt rum, eller 'gym', där man jobbar med sin hjärna för att förändra hur man ser på en sak."

*Mannen som lärde oss att träna hjärnan*

Många av er läsare känner säkert till Lars-Eric Uneståhl sedan tidigare. Idag är det mer än femtio år sedan han myntade begreppet mental träning. När han i våras var på besök i sin gamla studentstad Uppsala passade vi på att träffa honom.

TEXT: JULIUS ÅKERMAN OCH LEO SVENNEBÄCK MATTSSON  
Praktikanter från Frösäkersskolan i Östhammar.



*"Det finns tre åldrar – en biologisk, en kronologisk och en mental ålder."*

**UTE BLÅSER DET KALLT**, men Lars-Eric är på ett soligt humör när vi träffar honom hemma hos hans studievän i nordvästra Uppsala. Han rör sig snabbt och smidigt så det är svårt att tro att han är så gammal som hans körkort gör gällande, född 1938.

– Det finns tre åldrar, förklarar han. En biologisk, en kronologisk och en mental ålder.

Själv bestämde han sig för länge sedan att inte bli äldre än 37, säger han med ett skratt.

#### Hypnos i Uppsala

Att han hamnade i Uppsala var mer eller mindre en slump, men han konstaterar i efterhand att det var tur då hans professor också var intresserad av ämnet hypnos. På den tiden, 1960-talet, var hypnos ett tämligen nytt ämne i Sverige varför Lars-Eric blev en pionjär med sin forskning. Några år senare var han med och startade "avdelningen för klinisk och experimentell hypnos" på Uppsala universitet.

1976 blev det sedan dags för "Svensk hypnos förening" att bildas, till vilken enbart psykologer, läkare och tandläkare inbjöds att vara med. Lars-Eric ägnade sig åt ämnet i tjugofem år och utbildade under sin tid vid universitetet tusentals i hur man använder hypnos kliniskt.

#### Att nå den breda massan

Nästa steg för Lars-Eric var att nå ut med kunskapen till allmänheten, och det var då han bestämde sig för att byta namn på begreppet. Istället för att kalla det för hypnos fick det bli "Mental träning". Detta då folk i allmänhet trodde att hypnos nästan skulle röra sig om något magiskt, som att man skulle bli "förtrollad".

– Egentligen handlar det om att skapa ett mentalt rum, eller "gym", där man jobbar med sin hjärna för att förändra hur man ser på en sak, förklarar han.

För den stora allmänheten blev han



Foto: Peder Strandh

känd 1968 genom att ge ut skivan "Hypnos", på vilken han lärde ut ett mentalt träningsprogram där man lär sig tekniker för avslappning och rökavvänjning. Han fick till och med ett telegram från Povel Ramel som berättade att han använde skivan varje dag för att få "åndan ur vagnen".

#### Bankrån under hypnos

Skulle man till exempel kunna hypnotisera en person och få vederbörande att begå ett bankrån?

– Rent teoretiskt är det möjligt, inleder Lars-Eric. Men då måste man först ha skapat en bra relation med den personen.

Han fortsätter:

– En främmande person kan man inte hypnotisera till någonting, inklusive att begå bankrån. Det går nämligen inte att hypnotisera någon om vederbörande inte tillåter det. Det bygger på att man har personens tillit.



Foto: Mynewsdesk



Foto: Envato Elements

#### MENTAL TRÄNING – 3 TIPS FRÅN LARS-ERIC UNESTÅHL

##### 1. Sätt en målbild

Visualisera vem du vill bli eller vad du vill uppnå. När målet är tydligt börjar hjärnan automatiskt styra dig dit.

##### 2. Välj bort det som inte leder dig framåt

Mobilskrollande och andra distractioner minskar naturligt när du vet vad du prioriterar.

##### 3. Bygg kärleken på vänskap

Förälskelsen är alltid tillfällig – det är vänskapen som får en relation att hålla över tid.

Lars-Eric Uneståhl kom 2023 ut med boken "Förälskelse och/eller kärlek" som handlar om kärlek och relationer.

Utifrån den kunskap han besitter undrar vi om han har några tips på hur man får en kärleksrelation att hålla?

– I en kärleksrelation bör basen vara en god vänskap, säger han. Detta då känslan av förälskelse alltid är tillfällig. Om man bara har förälskelse gemensamt så har man inte så mycket annat att bygga sin relation på.

#### Har du några tips från mental träning om hur man ska göra för att inte fastna i mobil och sociala medier?

– Jag har jobbat med många olika typer av beroende och gemensamt för alla gäller att det är belöningssystemet som "kidnappas", förklarar han. Enligt mental träning bör man visualisera en inre målbild för vad man vill uppnå.

*"Jag har kunnat hjälpa tusentals människor att förändra sina liv till det bättre med hjälp av mental träning."*

Han tar en paus innan han fortsätter att utveckla sitt svar:

– Om man har som mål att man vill bli vältränad, ja då kommer man omedvetet att göra handlingar som leder en ditåt. Det innebär som regel att man väljer bort sådant, exempelvis mobilskrollande, som inte leder dit. Med tiden blir dessa prioriteringar en hälsosam vana som sannolikt leder en allt närmare målet att bli vältränad.

#### Bättre version av sig själv

Lars-Eric Uneståhl har anlitats som coach och mental tränare inom sportens

värld. Bland annat i frågor som har med hur man bibehåller motivation även när träningen känns tråkig. Även i dessa fall, menar han, är det extra viktigt med målbilder då själva träningen kan ses som en väg att uppfylla målbilden.

#### Vad är du mest stolt över i din karriär?

– Att jag har kunnat hjälpa tusentals människor att förändra sina liv till det bättre med hjälp mental träning.

Tack vare kassetband och CD-skivor som bland annat såldes på apotek runt om i landet har Lars-Erics budskap om mental träning nått långt fler än han hade kunnat föreställa sig.

– Det är fantastiskt att detta kunnat ske utan att jag ens har träffat dem personligen! Det känns bra att jag har fått medverka till att hjälpa personer bli bättre versioner av sig själv. 📌

**MONARK Sofia**

3-växlar 7 495 kr (ord. pris 7 995 kr)

7-växlar 8 495 kr (ord. pris 8 995 kr)

**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 räntebjudande i en stabil bank med trygga råd.

### Handelsbanken

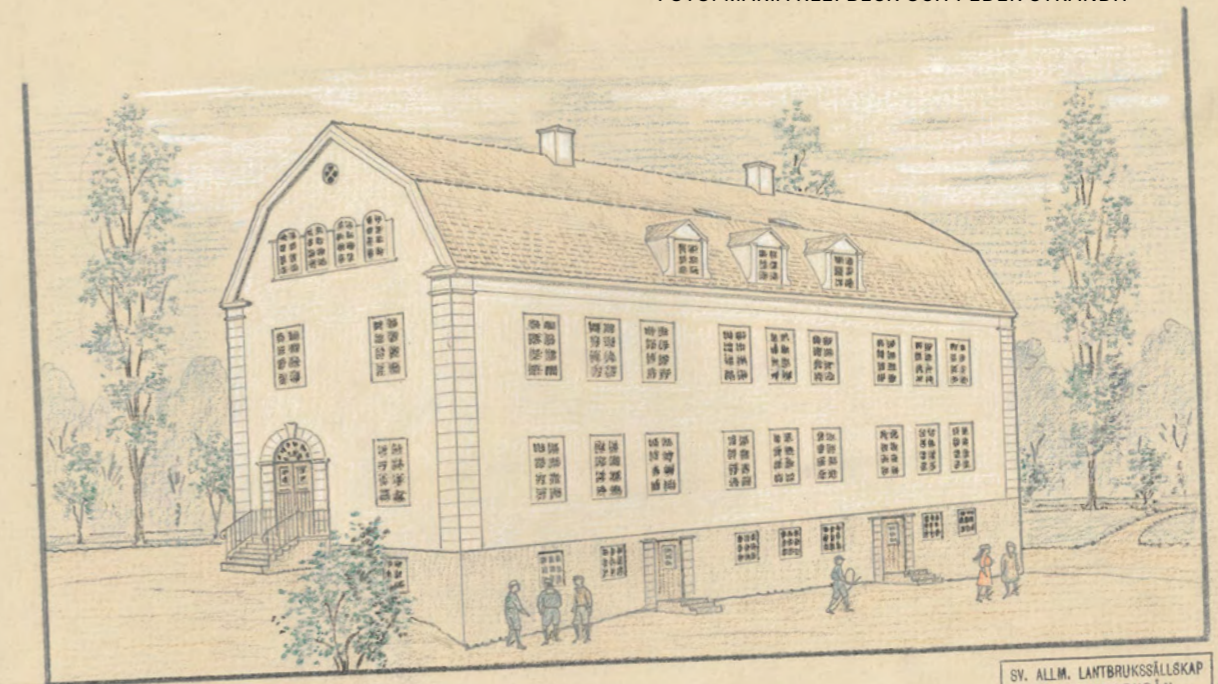
Ringgatan 35, Uppsala, 018-34 08 70  
 uppsala.luthagen@handelsbanken.se

# Eriksskolan 100 år

Högst upp på Geijersgatan i Luthagen/Rickomberga ligger den hundra år gamla skolan mjukt inbäddad bland träd och stenhällar som en riktig Bullerbyidyll. Det är en skola med anor och rik historia.

TEXT: MARIA KLEFBECK

FOTO: MARIA KLEFBECK OCH PEDER STRANDH



RICKOMBERGA-  
SKOLA-  
EXTERIÖR. (EFTER ALT. IV.)

SV. ALLM. LANTBRUKSÄLLSKAP  
BYGGNADSBYRÅ  
No. 6377. LITT. 10. Nr. 21  
STOCKHOLM 24 - 1924  
L. N. GRAMÉN



RICKOMBERGA-  
LÄRAREBOSTAD-  
EXTERIÖR. (ALT. II)

SV. ALLM. LANTBRUKSÄLLSKAP  
BYGGNADSBYRÅ  
No. 6377. LITT. 10. Nr. 21  
STOCKHOLM 24 - 1924  
L. N. GRAMÉN

**DEN 22 AUGUSTI 1926** invigdes Rickomberga skola, idag kallad Eriksskolan, i Uppsala. När skolan byggdes gick tåget på Enköpingsbanan ett stenkast bort, likaså fann man då Sankt Eriks Lervarufabrik där Tiundaskolan idag ligger.

#### En skola växer fram

Historien om Eriksskolan börjar egentligen som historien om Rickomberga skola. Under början av 1920-talet fanns ett växande behov av fler och bättre skollokaler i området. Ritningarna till den nya skolan togs fram av arkitekten Lars Nilsson Gramén i Stockholm. ▶

# Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

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

Mån-Fre 7<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>  
 Lördag 9<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
 Söndag 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se

Hos oss hittar du varor från världens alla hörn. Nedan följer några exempel:



Ukraina



Balkan



Fjärran Östern



*"Efter hundra års användning har generationers steg slitit mjuka spår i stenen."*

Uppdraget var dock inte enkelt. De ursprungliga planerna beräknades kosta omkring en halv miljon kronor, en mycket stor summa vid den tiden. Gramén fick därför den mödosamma uppgiften att omarbete ritningarna och minska kostnaderna till ungefär 200 000 kronor.

Efter flera omarbetningar kunde projektet slutligen godkännas. Det Kungliga Majestätet beviljade finansieringen med en amorteringstid på 25 år. När skolrådet granskade de inkomna anbuden varierade dessa mellan 198 000 och 380 000 kronor. Det lägsta anbudet kom från byggmästare J. B. Olsson i Uppsala, som åtog sig uppdraget för 198 000 kronor. Byggarbetet kunde därför påbörjas redan i början av 1925.

Ett drygt år senare stod både skolhuset och det tillhörande lärarbostadshuset färdiga. Den 22 augusti 1926 invigdes den nya skolan som snabbt blev en central punkt i det växande området.



"Stora skolan" invigd anno 1926.

#### Från Stabby till Rickomberga

Bland dem som flyttade in i den nya skolan fanns Uppsaladottern och lärarinnan Ebba Nordlander (född 1883). Hon hade redan hunnit arbeta i tio år som lärare i den tvåvåningsbyggnad av trä i Stabby som använts för undervisning innan den nya skolan byggdes. När Rickomberga skola öppnade sina dörrar 1926 fick hon tillsammans med sina elever flytta in i moderna lokaler där varje klass för första gången hade sitt eget klassrum. Det innebar ett stort lyft för undervisningen.

Ebba var även engagerad i samhälls-

frågor och var ledamot både i Fattigvårdsstyrelsen och Barnvårdsnämnden.

#### Trångt nästan från början

Trots att Rickomberga skola upplevdes som stor och modern när den stod färdig dröjde det inte länge innan lokalerna började bli för trånga. Elevantalet ökade och behovet av undervisningsutrymmen växte snabbt. Redan 1942 inreddes därför en skolsal på vinden, vid den norra gaveln. Bara några år senare gjordes även handarbetsalen på vinden om till klassrum. Lokalerna var egentligen långt ifrån idealiska. De beskrevs som små

och mörka, men behovet av undervisningsplatser var större än möjligheterna att bygga ut. När utrymmet ändå inte räckte till började man använda lärarbostäderna för undervisning.

Under mitten av 1950-talet byggdes lärarbostadshuset om till skollokaler, och än idag används dessa lokaler för undervisning. Idag kallas det huset för "Lilla skolan".

#### Ett nytt namn för en ny tid

År 1951 bytte Rickomberga skola namn till Eriksskolan. Bakgrunden var praktisk. På andra sidan Otto Myrbergs väg

*"Då blir man påmind om alla människor som har gått här före oss."*

växte landstingets psykiatriska verksamhet fram och flera byggnader i området förknippades med namnet Rickomberga. För att undvika förväxlingar beslutades därför att skolan skulle heta Eriksskolan. Uppsala växte snabbt under efterkrigstiden och de tidigare utkanterna blev alltmer integrerade delar av staden. Eriksskolan fortsatte att utvecklas i takt med samhället omkring den.



Skolans nuvarande rektor Camilla Larsson.

#### Historien sitter kvar i väggarna

När man besöker Eriksskolan i dag är det lätt att förstå varför så många tidigare elever känner starka band till platsen. Nuvarande rektor Camilla Larsson beskriver hur skolans historia ständigt är närvarande i vardagen.

Särskilt tydligt märks det i den äldre huvudbyggnaden. Där finns fortfarande de gamla stentrapporna kvar. Efter hundra års användning har generationers steg slitit mjuka spår i stenen.

– Då blir man påmind om alla människor som har gått här före oss, säger rektor Camilla.

När skolans byggnader har renoverats har stor omsorg lagts vid att bevara deras ursprungliga karaktär. Originalfärger har tagits fram och fönster restaurerats varsamt i stället för att ersättas.

Resultatet är en miljö där historiska detaljer lever vidare samtidigt som lokalerna anpassats till dagens krav på undervisning.

– Det är fina och genuina lokaler som tydligt bär på skolans historia och tradition, samtidigt som de fungerar väl för dagens elever, säger rektorn.

#### Gemenskap trots många byggnader

Eriksskolan är idag mer utspridd än vad den var 1926. Verksamheten sker idag i flera byggnader: Stora huset, Lilla huset, E-huset och matsalen. Dessutom används Tiundaskolans idrottshall för delar av idrottsverksamheten. Trots det beskriver rektorn en skola med stark sammanhållning. ▶



Framför "Lilla skolan" berättar Camilla om den senaste satsningen på skolans utemiljö.

Personalen arbetar i fyra arbetslag, ett för varje årskurs, men skolan lägger stor vikt vid att skapa en gemensam identitet för både elever och medarbetare.

Fadderverksamheten spelar en viktig roll. Genom återkommande aktiviteter möts elever från olika årskurser och lär känna varandra över åldersgränserna. Personalen samarbetar också regelbundet i grupper som sträcker sig över arbetslagen.

– Det finns en varm och positiv stämning på skolan. Vi arbetar mycket med relationer och sammanhållning, och det finns en stark vilja att utveckla verksamheten tillsammans, säger Camilla.

Trots att skolan är geografiskt utspridd upplever många att avståndet mellan människor är litet.

#### Skolan mitt i naturen – mitt i kulturen

En viktig del av Eriksskolans identitet är dess läge. Den ligger nära både natur och stad. Stabbyskogen, parker och grönom-

*"Det finns en varm och positiv stämning på skolan. Vi arbetar mycket med relationer och sammanhållning."*

råden finns på promenadavstånd samtidigt som Uppsalas rika kulturutbud är lättillgängligt.

Det ger möjlighet till varierad undervisning där klassrummet ofta kan flyttas ut i naturen eller kompletteras med besök i stadens kulturmiljöer. Rektorn beskriver Eriksskolan som "skolan mitt i naturen – mitt i kulturen". Här förenas rörelse, lek, kunskap och trygghet i en miljö som är ovanlig även ur ett Uppsalaperspektiv.

– Vi vill att varje elev ska känna sig sedd och lyckas varje dag. Det finns ett starkt engagemang hos personalen och en hög trivsel bland både elever och medarbetare, säger rektor Camilla.

#### Ett jubileum för hela Uppsala

Den 26 augusti firas Eriksskolans 100-årsjubileum med en gammeldags skoldag där eleverna får uppleva glimtar av hur undervisningen kunde se ut förr i tiden. Aktiviteter och berättelser från skolans rika historia står på schemat. Samma dag öppnas också dörrarna för tidigare elever och medarbetare samt allmänheten.

Mellan klockan 14 och 16 hålls öppet hus där besökare kan återse sina gamla klassrum, träffa bekanta och ta del av skolans historia. Skolan efterlyser dessutom äldre fotografier och andra minnen som kan bidra till en jubileumsutställning. Om du sitter på något sådant, hör gärna av dig till rektor Camilla Larsson på e-post [camilla.larsson@ uppsala.se](mailto:camilla.larsson@ uppsala.se).

>> Läs mer om Eriksskolan i tidigare nummer på [umln.se](http://umln.se) (nr 5 och 6 2016). Där kan du bland annat läsa mer om dess historia och följa med på en gammeldags skoldag. >> Läs del 2 i kommande nummer.

# En halv miljard mer till skolan

En ljus framtid börjar i skolan, men många barn i Uppsalas skolor får inte det stöd de behöver. Frånvaron ökar, betygen faller och allt fler barn mår psykiskt dåligt. Först när det är för sent sätts hjälpande insatser in.

Våra fantastiska lärare och rektorer gör varje dag sitt yttersta för att ge eleverna rätt stöd, men de tvingas arbeta med alldeles för små resurser. Med en halv miljard mer till skolan kan vi se till att barnen både får bättre förutsättningar här och nu och hopp inför framtiden.

Det är dags för en ny politik och ett ledarskap som prioriterar skolan. För ett Uppsala med hjärta och framtidstro.

## Rösta på Centerpartiet den 13 september

Kolla in hemsidan



*Ehsan Nasari*

**Ehsan Nasari,**  
Centerpartiets kandidat  
att leda Uppsala



**POLITISKT REKLAMMEDDELANDE**

Sponsor är: Centerpartiet Uppsala kommunorganisation kopplat till kommunvalet 2026-09-13  
Mer info här: <https://www.centerpartiet.se/centerpartiet-lokalt/uppsala-lan/uppsala>



# Upptäck som *Linné*

Vi går mot en blommande, kvittrande sommar och vi i de linneanska trädgårdarna vill slå ett slag för nyfikenhet och kunskap. Gå ut i naturen och våra trädgårdar och gör som Linné – förundras över allt, även det mest vardagliga! En maskros, ett blommande gräs, en kuttrande duva eller tornseglarnas akrobatik.

TEXT: LOTTA S. SAETRE, UPPSALA LINNEANSKA TRÄDGÅRDAR

**VÅR GODE CARL** skrev också: Om du inte känner till namnen försvinner också din kunskap om tingen. Låt oss ta fasta på det! Besök Botaniska trädgården i sommar och lär dig känna igen de vanligaste växtfamiljerna. Kanske känner du igen trädgårdsväxterna men inte deras släktingar i skog och på äng? Kan du para ihop dem? Ros och äpple med fingerört och humleblomster, akleja och riddarsporre med smörblomma och sippor, dahlia och aster med prästkrage och tistel, lupin med klöver, salvia med plister... Våra växtetiketter ger dig namn på familj och släkte. I planteringen "Blomväxternas släkträd" kan du se familjernas inbördes släktskap. Strax intill hittar du skandinaviska fjällväxter och växter från Gotland och Öland.

Om du hellre vill räkna ståndare och pistiller ska du bege dig till Linnéträdgården. Där visar skyltarna tydligt antalet av de båda, allt enligt Carl von Linnés indelning – inte så aktuell idag men väl så pedagogisk! Ängens växter studerar du bäst på Linnés Hammarby. Ta en promenad längs Linnéstigen där. Med lupp och flora i hand kan du följa i studenternas fotspår och upptäcka samma växter som de gjorde för 250 år sedan.

Välkommen ut! 🌱

## SOMMARENS EVENEMANG I LINNÉS TRÄDGÅRDAR

- 14/5–28/6** Ulla Corin Lindroth, Linnés Hammarby konst
- 6 juni** Museinatten med växtkrok i Botaniska trädgården, Tropiska växthuset
- 14 juni** Prova på 1700-talsdans i Linnéträdgården
- 26 juni** Botaniskt broderi i Linnéträdgården, workshop
- 4/7–23/8** Gunnar Kaj på Linnés Hammarby, konst
- 4/7–6/9** Fred och demokrati i Botaniska trädgården, skulpturer
- 19 juli** Ängsslätter på Linnés Hammarby
- 16 augusti** Marknads- och skördedag på Linnés Hammarby
- 20 augusti** Tropiska afton i Botaniska trädgården, Tropiska växthuset
- 6 september** Botans dag i Botaniska trädgården



Botaniska trädgårdens planteringar berättar små etiketter stora historier! Foto: Gustav Dalesjö / Uppsala Marknadsföring.

## SOMMARENS VÄXT

### LINNÉS DÖTTRAR I ALPERNA

I partiet mellan köksväxt-landet/köksträdgården och Tropiska växthuset blommar i slutet av juni selleriväxten (flockblommiga växter, familjen Apiaceae) bayersk stjärnflocka *Astrantia bavarica* från Alperna.

En nära släkting är stjärnflocka *Astrantia major* som har blivit känd under namn som "Linnés döttrar" eller "Linnés frökvar". Förmodligen anspelade på den större centrala blomställningen; Linnés fru, omgärdad av döttrarna.

Många misstar de större vita till rosa bladen hos stjärnflockor för kronblad. De är egentligen de så kallade svepebladen, det vill säga stödblad för blomställningen – den för selleriväxternas typiska sammansatta flocken. De enskilda blommorna är mindre och sitter tätt samlade i huvudlika flockar.

TEXT: JESPER KÅREHED, UPPSALA UNIVERSITET



Bayersk stjärnflocka.

Foto: Benjamin Zitting / Wikimedia



**Familjeläkarna**  
LUTHAGEN VÅRD CENTRAL

## Vårdcentralen för hela livet

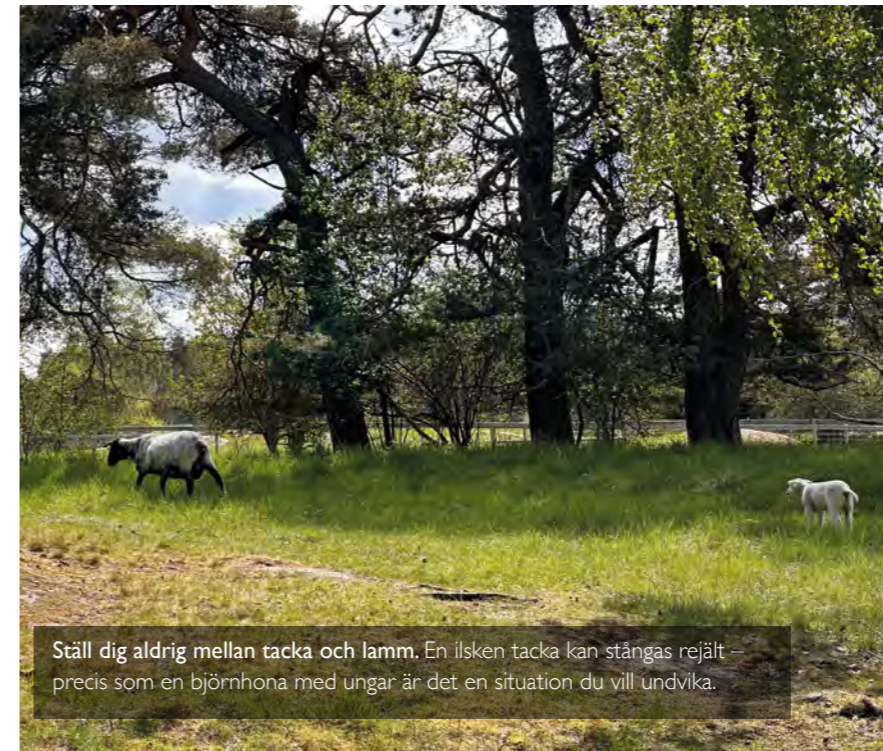
När du listar dig och ditt barn hos oss, väljer du en familjär vårdcentral som verkligen bryr sig om dig och hur du mår. Vi strävar efter att du ska känna dig trygg och väl omhändertagen varje gång du besöker oss.

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).



# En skola med mer kunskap, trygghet och framtidstro

Therez Almerfors  
Kandidat till kommunstyrelsens ordförande  
**För ett rättvisare Uppsala**



Ställ dig aldrig mellan tacka och lamm. En ilsken tacka kan stängas rejält – precis som en björnhona med ungar är det en situation du vill undvika.

## Vad man *får* och inte *får* göra

**Elsa hette en vacker, treårig fårtacka som tillsammans med sin flock kom till hagarna i Stabby/Rickomberga i maj. Knappt två veckor senare avled Elsa. Högst sannolikt spelade stress på grund av närgångna besökare i hagen en stor roll i hennes död. Med Elsas sorgliga öde som bakgrund tar vi kontakt med hennes fåraherde, Martina Andersson, för att få lära oss hur man på bästa sätt förhåller sig till djur som hennes får.**

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

– **MÅNGA KÄNNER** till Allemansrätten och tror att det därför är fritt fram att bara stega in i en hage. Läser man den däremot noggrant så ser man att det står att man om möjligt ska välja en annan väg, inleder Martina.

Om man mot förmodan inte kan ta någon annan väg ska man göra allt man kan för att inte störa djuren. Detta är alltså vad lagen säger och det som gäller.

– Om djuren självmant kommer fram till en antyder det naturligtvis att de är nyfikna. Men så fort ett av dem, eller alla, väljer att avlägsna sig är träffen slut och det måste man respektera.

Martina Andersson har sett många som bryter grenar som de sedan matar djuren med. Detta är skadligt för djuren såväl som olagligt. Allemansrätten säger nämligen att man inte får bryta grenar

utan markägarens tillstånd, i detta fall är det Uppsala kommun som är markägare.

– Det kan säkert vara så att fåren tycker att grenarna är goda. Problemet är att de plockas från en höjd som fåren normalt inte ska kunna nå. Inte sällan medför det problem, i vissa fall svåra sådana, med matsmältningsorganen som en direkt följd, förklarar Martina och tillägger: **MATA INTE FÅREN!**

### **Aldrig mellan tacka och lamm**

Om du är i skogen och möter en björnhona med ungar är det sista du vill att hamna mellan dessa. Det kan likaså vara livsfarligt att komma emellan en ko och hennes kalv i det fria.

– Även tackor kan härska till och stängas rejält vid sådana situationer, berättar Martina. Vallande fårhundar lär

### **SÅ BETER DU DIG I FÅRHAGEN**

- 1. Håll distansen.** Om djuren väljer att avlägsna sig är träffen slut – respektera det och gå inte närmare än vad de tillåter.
- 2. Mata aldrig fåren.** Inte med bröd, frukt eller brutna grenar. Det är skadligt för deras matsmältning och dessutom olagligt.
- 3. Ställ dig aldrig mellan tacka och lamm.** En ilsken tacka kan stängas rejält – precis som en björnhona med ungar är det en situation du vill undvika.



sig tidigt att en ilsken tacka kan vara nog så smärtsam. Detta är något människor också bör vara medvetna om.

Martina Andersson tycker att det är väldigt roligt att hennes får kan gå i Stabby/Rickomberga hagar och hoppas nu att lilla Elsa får bli den sista att ”behöva” sätta livet till här.

– Det är viktigt och nyttigt för alla att ha djur i sin närhet. Inte minst så här nära stan. Men det gäller att visa fåren, ja alla djur, den respekt de förtjänar. Ge dem utrymme, var aldrig för många åt gången då det automatiskt höjer djurens stressnivå.

Som hon påpekar så går det ju lika bra att se och uppleva djuren från andra sidan stängslet. Då de som regel är nyfikna av sig kommer nästan alltid någon fram och vill göra din bekantskap. Så länge det blir på deras villkor är det okej.

I dagarna lämnade fåraherden Martina Andersson av ett antal getter i Kronparkens naturreservat, strax söder om Uppsala.

– Det var roligt, säger hon och skratrar. Kommunstyrelsens ordförande Erik Pelling var med, liksom Utbildningsnämndens ordförande Eva Christiernin och ett flertal andra. Då fick jag möjlighet att undervisa dem i ”fårskolan” också. Det är trots allt något som alla behöver lära sig och känna till. 🐾



### Ekeby by

Med sin unika bybildning med anor från medeltiden är Ekeby by, strax innan Vänge utmed länsväg 72 (mot Vittinge och Sala), väl värt ett besök. Första gången den nämns i skrift är år 1299. På länsstyrelsens hemsida går det att läsa att Ekeby by är en dubbel radby med en långsgående bygata och en ringgata som löper runt hela bytomten. Utanför själva bytomten ligger smedjan, väderkvarnen och flera torp. Allra trevligast är det att besöka byn när Vänge Hembygdsförening har något arrangemang där. Inte minst då möjligheten att få titta in i de gamla byggnaderna då erbjuds. Men byn lämpar sig alltid för ett besök för den som söker det naturnära lugnet och det småskaliga.

🚌 Regionbuss 848.

Foto: Kajsa Hartig / Wikimedia.



Foto: Adobe Stock

# Sommarens bästa utflykter

Slott, herrgårdar och naturidyll. Här är sommarens bästa utflykter runt Uppsala.

TEXT: PEDER STRANDH

### Hammarskog herrgård

En annan klassiker är Hammarskog herrgård i Dalby socken, som även den är belägen väster om Uppsala utmed Ekolns strand. Platsen har gamla anor, åtminstone sedan det tidiga 1300-talet. Den nuvarande herrgårdsbyggnaden uppfördes 1655 och hyser idag bland annat ett kafé som även serverar enklare måltider. Vi skriver det igen; det går lika bra med matsäck och platsen med sina omgivningar är fullmatad med uppländsk natur när den är som bäst. Ett stort plus med Hammarskog är den 900 meter långa spången som gör att naturupplevelsen är tillgänglig för alla.

🚌 Regionbuss 108 (kräver oftast förbeställning, tel. 0771-141414).

### Wiks slott

Slottet är uppfört under 1400-talets senare hälft och anses vara Mellansveriges bäst bevarade medeltidsborg. Den ståtliga tegelbyggnaden sägs husera minst ett spöke, precis som varje riktigt slott bör. Till vardags fungerar det – och alla dess kringliggande byggnader – som hemvist för Region Uppsala folkhögskola. Sommartid är det en underbar plats att strosa på och här finns då möjlighet till lättare fika och glass. Missa inte den mysiga lilla badplatsen med sin brygga vid Mälarens Lärstaviken. Perfekt för den som vill blanda historia med ett dopp!

🚌 Regionbuss 108.



Krusenbergs herrgård.

Foto: Holger Elgaard / Wikimedia.

### Krusenberg herrgård

Det är inget fel med att sladda över på andra sidan kommungränsen vid exempelvis Flottsundsbron. Tvärtom kan vår granne i syd, Knivsta, erbjuda ställen som Krusenberg herrgård med sina anor från 1600-talet. Kuriosa är att konstnären Gustaf Cederström här målade den andra versionen av sitt livsverk, Karl XII:s Likfärd. En mäktig kopia hänger i en av salarna medans originalet visas på Nationalmuseum inne i Stockholm. Köket på Krusenberg herrgård serverar förstklassig mat men det krävs att man reserverar i förväg. På och runt godsets ägor finns annars gott om härliga platser att slå sig ned med sin matsäck.

🚌 Regionbuss 101 till Krusenberg.

### Fjällnora

Ett sommarparadis för alla! Utmed sjön Trehörningens stränder bjuder platsen på strand-, klipp- och bryggbad. Ett hopp-torn väntar på den spänningssökande ett femtiotal meter ut i vattnet och för nudisten finns ett eget, insynsskyddat hörn på området. Kafé och restaurang med lättare rätter, toaletter, dusch och bastu samt kanot- och båtuthyrning ... Vad mer kan man begära? Okej då, bra väder sitter alltid extra fint vid ett besök här.

🚌 Regionbuss 810.



Foto: Peder Strandh.

### Lennakattens veteranjärnväg

Den underbara – drygt tre mil långa – tågfärden från centrala Uppsala ut i spenaten går via (bland annat) gemytliga Marielund, Länna, Almunge för att slutligen nå ändhållplatsen i Faringe. Den sistnämnda orten är idag kanske mest känt för det familjeägda lågprisvaruhuset Thun's. Men vem vill spendera somriga dagar inne i en köplada när en prunkande natur lockar? Näväl, möjligheten finns. Låt oss nu slå ett slag för den charmiga lilla loppisen vid Almunge station också, liksom dess järnvägs kafé!

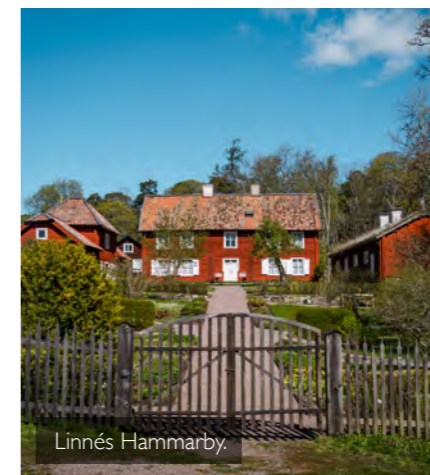
Värt att tillägga är att Lennakattens tåg även går tillbaka till Uppsala och Östra station, varför du inte nödvändigtvis behöver spendera natten på vischan.

🚌 Från Östra station.

### Linnés Hammarby

Från busshållplatsen är det ca. 2 km promenad till Familjen (Carl von) Linnés sommarbostad. Den är en av Sveriges mest stilriktigt bevarade 1700-talsgårdar och ett populärt utflyktsmål strax sydost om Uppsala. Den ursprungligen småländske blomsterkungens sommaridyll bjuder självfallet på en blomsterprakt som heter duga. Lägg därtill informativa visningar i bostaden, promenader i den omgärdade parken och skogen. På platsen för gårdens stall ligger idag Café Sara Lisa (namngiven efter fru Linné) som serverar smarrigt fika. För den som vill besöka Carl von Linnés grav är det bara att stiga in i Uppsala domkyrka och, några steg snett till vänster, blicka ned i golvet. Där vilar vår blomsterkung sedan 1778 under en sten med inskriptionen "Carolo A Linne".

🚌 Regionbuss 102 till Linnés Hammarby vägskaal.



Linnés Hammarby.

Foto: Gustav Dalesjö / Uppsala Markandsföning.

# Naturresevat i Luthagen?

## Väldigt sossigt.

**1998** beslutade vi att skydda Hågadalen-Nåsten som kommunens första naturresevat.

**2026** skapar vi kommunens 10:e naturresevat med Stabbyskogen.



Läs mer om vår politik



**Tjugoettans bild**  
Domkyrkan  
i sommarens  
varma kvällssol.

Foto: Maria Klefbeck

# 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!*

## WALLINGATAN 1

DIN TANDLÄKARE I LUTHAGEN

Vi har öppet nästan hela sommaren.  
Semesterstängt vecka 29-31.  
Glad sommar önskar vi er alla!

018-444 33 55  
www.wallingatan1.se

## 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  
St Olofsgatan 46, 753 31 Uppsala  
018-13 03 26, info@grindstolpen.se  
www.grindstolpen.se



**GRINDSTOLPEN**  
BEGRAVNINGSBYRÅ

## Morsa på konstnären

Under sommaren 2026 kommer UMLN:s redaktör, som även är konstnär, att ge sig ut på stan för att med sitt personliga uttryck fånga miljöer och stämningar med penseln. Många konstnärer kan känna sig besvärade av att bli tilltalade när de arbetar. Peder fungerar som regel annorlunda och kan därmed inte sägas tillhöra den kategorin av konstnärer. Så får du syn på honom, tveka inte att morsa!

Du kan följa honom och se var han planerar att vara på:  
instagram.com/pederstrandh\_art  
(du kommer dit via QR-koden)



// REDAKTIONEN

## STABBY PRÄSTGÅRD



Tre välutrustade lokaler  
för fest, konferens m.m.

Stabby backe 1  
Tel. 0708 – 54 06 41  
www.stabbygarden.se



*Jag läser umln.se  
i sommar!*

Illustration: Peder Strandh.

# Upp till kamp

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

Intensiteten tilltar och det dallrar i luften av tävlingsnerv och otålig förväntan. I mer än sjuttio år har Katedralskolan, Katte, och Lundellska skolan, Skrapan, haft sin årliga batalj i försommartiden. Vi vill tro att det finns en syskonrivalitet och -kärlek mellan de båda läroverken. Men på självaste Kampendagen liknar stämningen mer en blandning av karnevalyra och stundande fältslag.





Skrapans klack.

**FÖRBEREDELSENA** på skolorna hade pågått länge innan dagen D närma- de sig. Tröjor, halsdukar och liknande merch\* hade sålt som smör i solsken på de båda adresserna. På Campus Polacksbacken gick allt i Skrapans grönvita färger samtidigt som Skolgatan alltmer antog en spansk skepnad med sina rödgula kulörer.

#### De klassiska tågen

Traditionen bjuder att de respektive skolornas elever tågar mot platsen för Kampen. Fram till i fjol ägde dessa bataljer rum på Kronåsens idrottsplats i Ulleråker, men då denna nu omfattas av områdets nydaning hölls den i år på Studenternas IP.

Det var med buller och bång som tusentals elever från varsitt håll närmade sig Studan.

I tåten på Skrapans tåg rullade en cabriolet i vilken skolans maskot, Skrapan-

*Den västra långsidan färgades snart i grönt och vitt medans den östra, närmast Fyrisån, blev till ett rödgult hav.*

Apan, i jätteformat skjutsades.

Katedralskolans KatteKatt var betydligt mindre och därmed smidigare där den tog sig fram på egna ben. De tappra ungdomar som spenderade den ovanligt varma Kampendagen i dessa dräkter förtjänar onекligen respekt för sin offervilja och uthållighet. I tåten på Kattes tåg gick en löst sammansatt men mycket sammansvetsad orkester med bland annat bas- och virveltrumpa, trumpet, saxofon, tvärflöjt och fioler. Det musikaliska gänget stod tveklöst för dagens musikinsats tillsammans med sina rödgula sångare; skolans övriga

elever. Till melodin av "Oh, when the saints" sjöng man unisont "... Då vill jag vara på Studan – när Katedral tar Kampen hem".

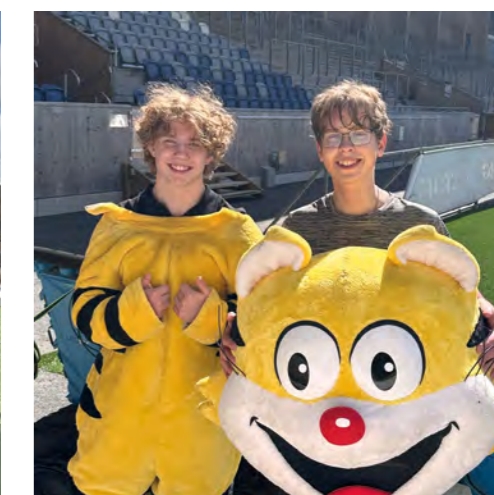
Det Skrapan tappade i musikalisk insats tog de igen med sitt skanderande, ivrigt lett av ett antal klackledare med riktigt stora megafoner.

#### Kokande av förväntningar

Med ovan förutsättningar anlände således åtminstone ett par tusen topptaggade gymnasister till Studan. Den västra långsidan färgades snart i grönt och vitt medans den östra, närmast Fyrisån, blev till ett rödgult hav. Kampen består av sex deltävlingar där den första utgjordes av klassisk mixad dragkamp. Bäst av tre var det som gällde. Trots att varje match var jämn slutade det med vinst för Katte. Därefter följde mixad volleyboll, åttahundra meter löpning, fotboll, dans och slutligen stafett. Men okej, för att inte



Studan färgades i grönt, vitt, rött och gult.



Två unga katteelever som behöll det goda humöret trots den varma kattdräkten.



800-meters löpning i en kokande Studan.

göra förlustens smärta värre än nödvändigt avslöjar vi redan här att i år var Katedralskolans år. Stort grattis, Katte! Med 6-0 till de rödgula kan man fundera över frukostvanorna hos Skrapans kämpar. "Vi käkar Katte till frukost" stod det på en stor banderoll på den västra läktaren. Är det så klokt? Tveklöst utgjorde ändå denna det mest iögonfallande läktarinslaget varför vi dristar oss till att utse den till Kampens bästa tifo\*\*.

#### Fina idrottsliga prestationer

Det var inte utan att jag som 56-årig stel



Kattes klack.

murvel imponerades av samtliga idrottare på Studans gräs denna dag. Jäklar vilka uppoffringar, vilken kämpaglöd och fin kamratskap de gav prov på. DET om något värmde en redan kokande arena. Med undantag för några få könsord från övertaggade ynglingar (ibland orkar helt enkelt inte frontalloben stå emot impulsen att hiva okvädningsord mot motståndaren) upplevde jag idel en fantastisk fin stämning på denna Katte-Skrapan-kamp. Och på åtminstone denna dag förtjänade gräsmattan på Studenternas IP det kärleksfulla namnet

"Katt(e)gräset", tyckte vi på redaktionen.

När slutorden på denna text skrivs har samtliga ungdomar lämnat skolan för en välförtjänt sommarledighet. Vi önskar er en härlig, solig, rolig och avkopplande sommar! 🐾

\*Merch kommer från engelskans merchandise som betyder handelsvaror eller souvenirer. (Wikipedia)

\*\*Tifo är arrangemang utförda på läktaren av supportrar inför en match. Fenomenet förekommer kanske framför allt inom organiserad fotboll. (Wikipedia)



## 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](http://famlak.se/luthagen)



Familjeläkarna

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

# Zoon Inredningar 25 år

I ett kvarts sekel har Åsa Olsen drivit sin butik Zoon Inredningar. Sedan länge är det Hildur Ottelinsgatan 9 i Rickomberga som är butikens adress och det är tisdagar som gäller för den som vill göra ett besök.

Har man inredningsrelaterade önskemål där tisdagar inte passar in i schemat är det bara att lyfta luren och slå henne en signal. Med sin långa erfarenhet av branschen, sin lyhördhet och idériakedom så darrar Åsa Olsen aldrig på manscheten när det kommer till att råda om ett utrymmes bästa potential. Hon gör även kundbesök där hon, på plats, tipsar och ger råd. Läs om henne och hennes affärsidé FaZoon i den intervju vi gjorde med henne i nummer tre 2021.

Vi gratulerar Åsa och hennes 25-årsjubilerande Zoon Inredningar och ser fram emot minst lika många år till. // REDAKTIONEN



## Vi gör det billigare att vara svensk!

Genom sänkt skatt på mat, bränsle, arbete, sparande och pension samt lägre avgifter för förskola och halverat pris på månadskort får vanliga barnfamiljer mer kvar i plånboken. Sammantaget innebär det omkring 20 000 kronor mer per år för en genomsnittlig barnfamilj.

**Sänkt matmoms** Halverad matmoms som ger billigare matkasse och mer pengar över till annat.

**Jobbskatteavdrag** Sänkt skatt på arbete för vanligt folk och billigare att anställa unga.

**Billigare förskola** Vi har kapat kostnaden för barnfamiljer genom lägre förskoleavgift.

**Billigare bränsle och kollektivtrafik**

Minskad reduktionsplikt och sänkt skatt på bränsle. Halverat pris på månadskort.



**Maria Rosander**  
Polis och gruppleadare för SD Uppsala



✉ [uppland@sd.se](mailto:uppland@sd.se) ☎ 018-44 44 999

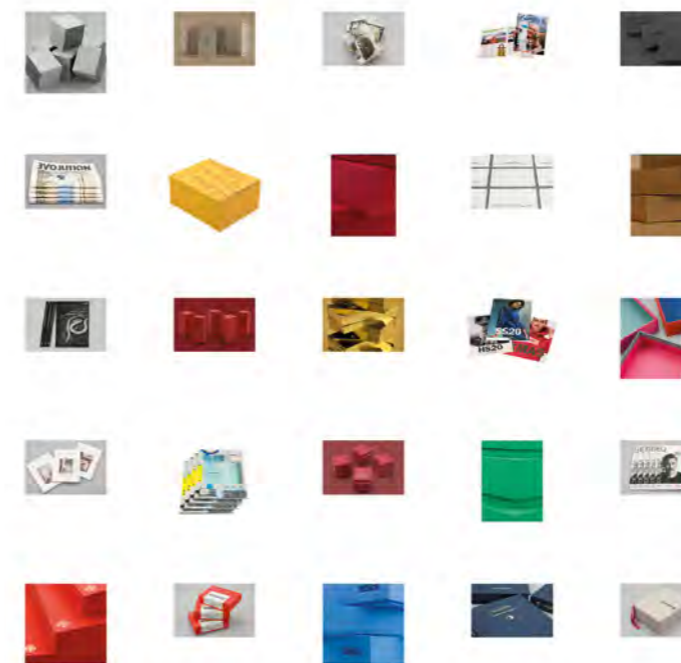
Bli medlem i Sverigedemokraterna!

Skanna Swish-koden och ange ditt personnummer (12 siffror).

100 kr årsmedlem upp till och med 20 år  
200 kr årsmedlem  
2 000 kr ständigt medlem



Multispecialists in print, packaging, media, and beyond.



[multipliesolutions.se](http://multipliesolutions.se)

# MULTIPLY

## Tehörnan

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



Tehörnan

Svarbäcksgatan 16A [www.teshop.se](http://www.teshop.se)  
Måndag - fredag: 10 - 18 Lördag: 10 - 16 Söndag: 12 - 16

# Vi är Uppsala

– en självklar del av världen

Uppsala är så mycket – alltifrån sin historia och domkyrka till dess universitets forskning för framtidens rön.

Däremellan rinner Fyrisån med sina biflöden i bäckar, där står skogsdungar och klipphällar omgivna av ängar och jordbruksmarker. Allt detta är utan tvekan Uppsala, men allra viktigast är du och vi andra som tillsammans ger staden dess vibrerande själ. Nedan följer ett antal möten och iakttagelser vi har gjort under våren och försommaren. Samtliga en del av den väv vi kallar Uppsala.

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

**1** När Uppsalaborna skulle fira nationaldagen i början på sommaren valde många att söka sig till kommunens evenemang på Parksnäckans scen i Stadsträdgården. Hög-tidliga tal varvades med musikunderhållning, flaggutdelning och givetvis en rungande Du gamla du fria, ledd av a cappella-gruppen Riltons vänner. Efter en påbjuden men behärskad flaggviftning – ja vi svenskar kommer nog aldrig förmå oss att uppbåda den passion som norrmän, briter och amerikaner har när de håller i sina flaggor. Men det spelar ingen roll, det är det svenska sättet och det är helt okej!



**2** Några som gladdes mycket åt nationaldagsfirandet var Primawan, Raka och Rannissa som ursprungligen kommer från Indonesien. Mamma Rannissa har en tjänst på BMC och pappa Primawan är datorprogrammerare. Sonen Rama går i skolan som alla andra jämnåriga.

"Ett riktigt fint och trevligt firande", löd deras omdöme samtidigt som de med stora leenden viftade med allas vår svenska flagga.



**3** Från Uppsala Danspaviljong ljuder det nästan alltid av allsköns musikstilar samtidigt som det dansas på det skönt sviktande golvet. Den öppna byggnaden är gjord för att bjuda in till rörelse och gemenskap där den ligger vid Arenatorget utanför Studenternas IP.

**4** Bara ett tjugotal meter därifrån står Kristoffer i Sherlocks foodtruck och serverar delikatesser från de brittiska öarna. Han berättar att han och kollegorna i de andra matständerna kommer att få flytta sig en smula när kommunens storbildsskärm för Fotbolls-VM kommer till Arenatorget.

– Men det gör inget. Det handlar bara om några meter och dessutom innebär ju det att fler människor hittar hit, säger han.



**5** Uppsala och Sverige har alltid varit en smältdegel. Det ligger i vårt lands och vår stads själ att nytt blod och nya tankar och idéer ska slå rot och spira här. Kulturernas karneval hölls förr i Engelska parken men har nu flyttat in till downtown Uppsala, närmare bestämt till Forumtorget. Från den stationära scenen ljuder musik från världens alla hörn, och det dansas och sjungs så att torget nästan gungar.



**6** Två män iförda traditionella kläder från Guinea ler stort när jag berömmar deras "djembetrummor". De förklarar att det räcker att säga "djembe", därför att det ordet betyder trumma. Detta slagverk kommer ursprungligen från trakten runt Mali och Guinea i Västafrika och består av en trumkropp som är huggen ur ett trästycke. Trumskinet kommer traditionellt från get och fästs med metallringar och rep. Så, nu har vi lärt oss detta om djembe.



**7** På Hamnplan står ett antal läckra amerikanare (bilar) uppställda samtidigt som folk går runt och tittar uppskattande på åkdonen. Kromad lack och schyssta stjärtfenor får en att mysa lite extra! Gänget som ställt upp bilarna denna nationaldag kallar sin träff för "Nationaldagscruisingen" och består totalt av ett hundratal medlemmar. Idag är det en något decimerad styrka som anslutit men stämningen är det inget fel på.

– Vi bor alla i och runt Uppsala, berättar en av männen. Att komma ut så här på nationaldagen har blivit en tradition som vi verkligen uppskattar.

Den vita labradorhannen Chiva är social som få. Det svarta band som går över hans nos är inte någon sorts munkorg utan snarare ett komplement till kopplet.

– Han var egentligen tänkt att bli en assistanshund, berättar matte. Men han var alltför social så de fick tänka om och nu är han en del av vår familj.

– Ja, han älskar dessutom att åka amerikanare, så det är perfekt, tillägger husse stolt!



**8** På Stora torget möter jag ett gäng från Christ Embassy Uppsala, en kristen rörelse med rötter i Nigeria och Pingströrelsen. De är ute och delar ut broschyrer för sin församling som huserar i Gottsunda.

Alla dessa möten på bara ett par kilometers promenad i centrala stan. Tillsammans utgör vi den väv som är Uppsala. Med våra olikheter kompletterar vi varandra och gör vårt samhälle än rikare och mer motståndskraftigt mot inskränkt utvecklingsfientlighet. Vi är Uppsala – en självklar del av världen.



## Sommarkaféet i Stabby prästgård

Att besöka Stabby prästgårds sommarkafé i nordvästra Uppsala har blivit en tradition för många. Den i grönska inbäddade fikaoasen återuppstår varje sommar likt en fågel Fenix.

**DÄR SERVERAS DET KAFFE**, te och saft, och till det erbjuds hembakt till självkostnadspris. Det är söndagar som gäller och den 28 juni öppnar man grindarna klockan 13.00 för årets upplaga. Sista beställningen görs med fördel innan stängningen klockan 16.00.

För dig som aldrig har besökt sommarkaféet tidigare väntar smarrigt fika i prästgårdens vackra trädgård. Vid regn kan man alltid flytta in i det Söderblomska huset varför en söndagsfika på Stabby alltid lämpar sig.

För dig som vill ta dig med stadsbuss till Stabby prästgård är det nummer 9 mot Luthagen som gäller. Sommarkaféet stänger för säsongen på Stabbydagen, den 20 september.

//REDAKTIONEN

## Läs noveller från Tiundaskolan på UMLN.SE

**Få saker kan mäta sig med att skriva, hävdar vi som arbetar med det skrivna ordet.**

Ofta är det lite som att prata, men som regel blir det i en mer förtrolig ton än man kanske normalt tillåter sig att uttrycka sig. Tiundaskolan är stolt bärare av en tradition; novelltävlingen. I år är det dessvärre få som nappat på att vara med. Ett par som däremot tog chansen var högstadieeleverna Eriond Lindberg och Emma Brodén. På UMLN.SE kan du läsa Erionds berättelse "Pojken och trollet" och Emmas "Livet". Då detta är en tävling blev det Eriond som knep förstapriset med Emma som stark tvåa. Vi på redaktionen är stolta över att få dela deras noveller med dig på vår webbsida. Till Eriond och Emma säger vi tack, kära författare – och njut nu av sommarlov!

//REDAKTIONEN

### 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

Kattetåget på väg till  
Katte-Skrapan-kampen.  
Foto: UMLN.

### Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

### Redaktionellt material

Skickas till:  
redaktion@luthagsnytt.se

### Ekonomi

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

### Utgivningsdagar 2026

13 mars, 12 juni, 4 sep-  
tember och 20 november.

### Materialgranskning

UMLN förbehåller  
sig rätten att avbö-  
ja olämpliga annonser  
liksom att avböja eller  
redigera insända redak-  
tionella bidrag.

### Produktion/tryck

Strandh-Klefbeck Media  
Multiply, Järfälla  
www.uml.n.se

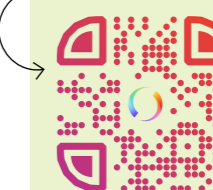
### Tipsa UMLN

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

### GRATIS TACK VARE DIG!

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

### Stöd oss gärna



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

## Besök traktormuseet i Viksta – ett av landets största med 150 traktorer!

Öppet: juli, aug. och sept. tisdag 9-15, lördag, söndag kl 11-16, eller efter behov. Inträde 75:-. Här finns mycket, mycket mer än bara traktorer att titta på, över 3.000 m<sup>2</sup>.

www.vikstatraktor.se Telefon 070-234 07 45

Nytt café öppet  
lör-sön 11-15

Veterantraktordag lörd. 27 juni  
kl. 9-15, varmkorv, kaffe mm

# Redo för semester? Här är checklistan för en friskare sommar



## **Lista dig på en vårdcentral**

Region Uppsalas egna vårdcentraler finns här för dig oavsett.



## **Förnya recept i god tid**

Så att medicinerna tar semester före dig.



## **Boka in provtagning som du skjutit upp**

Hösten har redan tillräckligt många projekt.



## **Se över ditt skydd mot TBE**

Fästingar gillar också sommarhäng.



## **Kom ihåg solskyddet**

Alla behöver skydd mot solen. Barns hud är mycket känsliga än vuxnas och behöver extra skydd.



## **Spara viktiga vårdkontakter i mobilen**

Bra att ha nära till hands om något oväntat händer.



## **Drick vatten och ta det lugnt i värmen**

Även kroppens batteri behöver laddas.

## **Vi finns där för dig, oavsett**

Välkommen till våra egna vårdcentraler. Med över 20 större och mindre vårdcentraler finns vi i nästan hela länet. Ofta nära dig fysiskt, alltid nära dig digitalt.

