



## De skapar kontakt med en varierande historia

15 NYHETER



» Vanans makt är stor, och det gäller att tänka lite nytt.

10 INGER LINDGREN



"Bytbodarna väcker positiva reaktioner bland kunderna", konstaterar Sofia Sandberg och Oscar Moritz på återvinningscentralen i Alunda.

FOTO: MALENA OLSSON

# Bytbodar för en mer hållbar miljö

**8-9 NYHETER** Gulfärgade containrar fyllda med återbruk är nya inslag på fyra av återvinningscentralerna i Östhammars kommun. Här kan kunderna ställa in välbehållna gamla prylar som de annars hade tänkt slänga och, om så önskas, ta något

annat med sig hem. De så kallade bytbodarna välkomnas av såväl besökare som personal.

"En lysande idé", tycker bland annat Gerd Bastholm, Ektomta, som ibland besöker återvinningscentralen i Alunda.

3 NYHETER

## Efterlängtat återinvigning

4 NYHETER

## Kärva tider för bönder

14 NYHETER

## Hon satsar i Östervåla

18 MAT

## Varma tips för utflykten

3SIDOR  
**TEMA**  
**MILJÖ & ENERGI**  
SIDORNA 8-10



AB Tierpsbyggen -kommunägt bostadsföretag i Tierps kommun

0293-130 25  
Centralgatan 17, TIERP  
www.tierpsbyggen.se



Manetvägen, Tierp

*Vi hyr ut*  
**LÄGENHETER & LOKALER**  
i Tierps kommun

Vi erbjuder även 55+ och trygghetsboende.

Anmäl dig till vår bostadskö som är kostnadsfri.

## Kära läsare!

**D**e senaste åren har varit ganska tuffa för oss i mediabranschen. Både läsare och annonsörer får nya vanor och ingenting fungerar som det gjorde förr. Trots det har vi i Sveagruppern gott hopp om framtiden!

Sveagruppern är ett mediehus som gör sammanlagt sex lokala landsbygdstidningar i Sörmland, Uppland, Gästrikland, Västmanland, Dalarna och Örebro länber. Dessutom gör vi tidningen Jord och Skog som handlar om lant- och skogsbruk.

Vi tror att den här blandningen bäddar gott för framtiden då intresset och behovet av bra tidningar med fokus på landsbygden är större än någonsin. Varför?

Jo, en levande landsbygd behöver bra lokal journalistik som skildrar dess utmaningar och styrkor. För vad händer med en bygd när det inte längre finns någon gemensam berättelse? När ingen granskar och ställer frågor? När ingen skildrar det som växer och ger kraft?

Trenden i landet är att mediahusen drar sig tillbaka mot de stora centralorterna och lämnar landsbygden öde. TT, TV 4, de stora rikstidningarna – de stora jättarna samlar krafterna i Stockholm och de regionala mediehusen samlar redaktionerna i länens stora städer. Det här tror inte vi är bra.

Vi tror att kampen för en levande landsbygd måste skildras av någon. Så att fler orkar kämpa för sin bygd och så att fler ser styrkan och kraften som finns på landsbygden.

Nästa år kan ni därför räkna med nyheter och förändringar i er tidning. För att på riktigt kunna satsa och växa kommer vi att göra satsningar på den lokala journalistiken. Vi tittar också på en ny form till tidningen samt en satsning på lokal debatt. Det behövs fler plattformar där sansade debatter om viktiga ämnen kan föras.

Vi hoppas bli en av dessa, speciellt öppen för frågor som rör landsbygden så klart.

Så skicka gärna in insändare och debattartiklar om frågor som rör just dig. Dem tar vi tacksamt emot redan nu!

Vad vill du läsa mer om i tidningen? Vad vill du absolut inte läsa mer om? Vad saknar du i spalterna? Hör gärna av dig med synpunkter och tankar om tidningen. Det hjälper oss att bli bättre.

Du når oss på mejladress:

upplandsnyheter@sveagruppern.se eller bertil.petterson@sveagruppern.se



**Bertil Petterson**  
Vd / Ansvarig utgivare

## Debatt

**GÖR DIN RÖST HÖRD!** Skicka dina åsikter till redaktionen som debattinlägg eller insändare. Skriv ditt inlägg och skicka med e-post till: upplandsnyheter@sveagruppern.se eller skicka med post till: Upplands Nyheter, Box 323, 751 05 Uppsala.

# I väntan på en regering

**Eftersom** Sveriges riksdag ännu inte accepterat en regering efter valet den 9 september har övergångsregeringen blivit tvungna att lägga en budgetproposition.

Detta innebär att propositionen i de allra flesta fall, där med utbildningsområdet, speglar budgeten för 2018. Förra året kommenterade vi budgetpropositionen i ett blogginlägg och skrev även en mer fördjupad kommentar om avvägningen mellan att satsa på kvantitet och kvantitet i utbyggnaden av högskolan. Vi var då oroliga att många satsningar som behövs inom högre utbildning uteblev men vi var också kritiska mot satsningar som endast innebär utbyggnaden av högre utbildning; nu uteblir även dessa. För att högre utbildning ska vara ett reellt val för alla, måste det finnas tillräckligt många utbildningsplatser. Vi går snart mot en lågkonjunktur och alla typer av eftergymnasial utbildning måste ha förutsättningar för att möta den kommande ökningen i söktryck.

Det positiva är att prisbasbeloppet fortsätter att räknas upp, vilket innebär att bland annat studiemedlet följer prisutvecklingen i samhället. Dessutom finns satsningen på sommarkurser kvar - och denna gång är förutsättningarna bättre för lärosätena använda resurerna då de haft mer tid att planera för nytt kursutbud.

Nedan följer satsningar som Sveriges studenter tycker är prioriterade att ta med så fort nästa regering tillträder och får möjlighet att lägga ändringsförslag.

Resurser – prislappar nu, på sikt strut och vallöften om högre kvalitet. Förra veckan visade Universitetskanslersämbetet att studenter får för lite kontakt med sina lärare. Det är problem som har funnits länge. Resurserna till högre utbildning har urholkats i decennier, vilket leder till sämre kvalitet i utbildningen. Ingen regering kan blunda för att det behövs kvalitetssatsningar för att dagens studenter ska garanteras att deras utbildning håller hög kvalitet. I statsbudgeten anges hur mycket betalt lärosätena får för varje student som deltar i utbildning och tar poäng. Dessa siffror måste räknas upp ordentligt, för att motsvara vad en utbildning av hög kvalitet faktiskt kostar.

Förutsättningarna för studentinflyttandet måste stärkas. Studentkårerna gör idag ett viktigt jobb för att stärka och säkra kvaliteten på både utbildningen och studenternas arbetsmiljö. För att kunna göra detta arbete kräver dock rätt förutsättningar, något som inte finns idag. Alla delar av högre utbildning behöver rätt förutsättningar, där också kårerna. Det statliga kärstöder måste öka, både för att garantera oberoende från lärosätena och

för att ge rätt förutsättningar. SFS ser positivt på att Vänsterpartiet lyfte frågan under valrörelsen och vi hoppas nu fler partier följer i deras väg.

Studenterna möter idag en väldigt osäker bostadsmarknad. Detta leder till att studenter idag har väldigt höga boendekostnader och att möjligheten att hitta och ha råd med hyran blir en avgörande faktor för många att påbörja och fullfölja sina studier. Kommande regering måste satsa på att göra byggandet billigare samt anpassa bostadsbidraget till studenters förutsättningar så det möter det behov som finns.

Våra förhoppningar är även att nästa regering skyndsamt behandlar delbetänkandet som berör sjukförsäkringssystem i utredningen Tryggare och effektivare studier, så att den långa väntan på ett fungerande sjukförsäkringssystemet kan läggas in i budgetarbetet så snabbt som möjligt. Under hösten har flera utredningar visat att studenter mår sämre än andra grupper och därför är detta en angelägen åtgärd.

I väntan på en regering är det alltså många viktiga satsningar på studenter som uteblir.

**Daniel Lindblom**  
vice ordförande

**Jacob Adamowicz**  
ordförande  
Sveriges Förenade  
Studentkårer SFS

## Bitska Svea

Teckning: Birgitta Örn



Ibland måste man stanna upp -  
för att kunna gå vidare...

## Upplands Nyheter

upplandsnyheter.se

Kundtjänst/utebliven tidning/annons: 021-471 38 33  
Telefontid: 08.00-16.00 Lunchstängt: 12.00-13.00

Telefon: 018-18 30 50, Postadress: Box 323, 751 05 Uppsala  
Besöksadress: Kungsängsvägen 25B  
Verkställande direktör: Bertil Petterson, 021-471 38 01  
Ansvarig utgivare: Bertil Petterson, 021-471 38 01  
Redaktionschef: Rose-Marie Eriksson  
Webbredaktör: Hillevi Hanis Ramos

REDAKTION upplandsnyheter@sveagruppern.se,  
fornamn.efternamn@sveagruppern.se



**Rose-Marie Eriksson**  
070-419 10 20



**Malena Olsson**  
070-764 38 88

KUNDTJÄNST  
prenumeration@sveagruppern.se



**Annika Widell**  
021-471 38 33

ANNONSER



**Ing-Marie Karlsson**  
021-471 38 23

ANNONSER  
SVEA JORD & SKOG



**Tomas Barsom**  
073-520 22 39

ANNONS annons@sveagruppern.se,  
fornamn.efternamn@sveagruppern.se

Prenumerationspris: Helår 659,-, halvår 369,-, kvartal 210,-, helår företag 795,- inkl moms, autogiro 53,-/mån. För köp av lösa nummer av tidningen, ring Kundtjänst, 020-471 38 33. För icke beställt material ansvaras ej. Utgiven av Sveagruppern Tidnings AB Telefon: 021-471 38 00 Fax: 021-471 38 28. Tryck: V-TAB AB. ISSN 1103-9620. Uplagan är TS-kontrollerad.



# Kyrka firas hela veckan

JUMKIL I över två år har Jumkils kyrka varit stängd för renovering och omgestaltning, men nu är kyrkan klar att åter tas i bruk. På söndag är det återinvigningsmessa följt av flera samlingar under veckan.

– Det här är efterlängtat, och återinvigningen sker närmare 700 år efter att kyrkan togs i bruk första gången, säger Fredrik Fagerberg, kyrkoherde och kontraktsprost i Bälungebygdens församling.



Kyrkoherde Fredrik Fagerberg.

Förra året beslutades att kyrkorna i Uppsala stift får sammanlagt 53 miljoner i kyrkoantikvarisk ersättning och kyrkounderhållsbidrag. Jumkils kyrka fick totalt 2,5 miljoner, bland annat för sanering av bjälklaget under bänkarna på grund av mögel och stenkols tjära samt stöd för rengöring och konservering av muralmaleri.

Nu är arbetet slutfört och på söndag, 25 november klockan 10, förrättar biskop Ragnar Persenius en återinvigningsmessa. Barn från bygden kommer att medverka, invigningskören sjunger och



På söndag, 25 november, är det återinvigning av Jumkils kyrka som varit stängd i över två år.

FOTO: ROSE-MARIE ERIKSSON

Leo Erni och Marcus Alm spelar trumpet. Efteråt blir det fortsatt gemenskap med kyrksoppa och Jumkilskaka i församlingsgården.

På måndag klockan 17 blir det pannkaksgudstjänst med måndagskul och på tisdag är det visning för barnen i Jumkils skola.

På onsdag klockan 10 blir det musik och föredrag då ikonograf Christina Lundström berättar på temat "Jumkilsikonens symbolik och budskap". På torsdag blir det lunchträff med visning och musik i kyrkan.

ROSE-MARIE ERIKSSON

## FAKTA JUMKILS KYRKA

Långhuset uppfördes under 1300-talets första hälft och omkring år 1500 tillkom vapenhuset. Samtidigt fick kyrkorummet sina nuvarande tegelvalv. Under åren 1828–1830 omdanades interiören och korfönstret förstörades då även glasmålningarna avlägsnades. Senare restaureringar har genomförts åren 1903, 1925 samt 1932 då korets kalkmålningar, från omkring 1500, togs fram och konserverades

Källa: Wikipedia

## Ingen tillsyn - en hälsofara

**DRICKSVATTEN** Ungefär var femte dricksvattenanläggning i högsta riskklassen fick inte något tillsynsbesök under förra året rapporterar TV4 Nyheterna. Detta trots att reglerna säger att det ska göras årligen. Livsmedelsverket, som gjort granskningen, ser allvarligt på resultatet eftersom det kan leda till att människor blir sjuka av dricksvattnet. Livsmedelsverket kommer nu att kräva att de kommuner som brister i sina kontroller bättrar sig.



## Förskola rullar ut i Heby

**NY AVDELNING** Under våren 2019 kommer barn- och utbildningsförvaltningen i Heby kommun att erbjuda förskolebarn mellan fyra och fem år plats i en mobil förskoleavdelning. En specialbyggd buss kommer att ha plats för 20 förskolebarn och den nya avdelningen kommer att ha samma verksamhet som övriga förskolor i kommunen. Skillnaden är att den mobila förskolan ger större förutsättningar för en naturinriktad pedagogik i varierande miljöer. Tre pedagoger kommer att arbeta på den mobila förskolan, varav två ska kunna köra bussen. Nu pågår rekrytering av medarbetare till den nya förskoleavdelningen.

## Nedskärningar väntar

**HEBY KOMMUN** Kultur- och fritidsnämnden har beslutat att biblioteksverksamheten i Morgongåva och Vittinge kommer att flyttas till Heby bibliotek under hösten och vintern. Anledningen är den ansträngda ekonomin i kommunen och alla enheter har ålagts besparingskrav. Omstruktureringen beräknas vara helt genomförd till sommaren 2019. Detta innebär att bibliotekslokalerna återlämnas till skolan och en del av biblioteksverksamheten i Morgongåva flyttas till ungdomsgården Minken.

Även kommunens ungdomsgårdar drabbas och lokalerna till Harbo och Tärnsjö ungdomsgårdar kommer att avvecklas under våren 2019. En utredning som gjorts av enheten visar att de nuvarande ungdomsgårdarna inte attraherar ungdomar mellan 13 och 18 år. Ungdomsgårdarna ställer därför om sin verksamhet från lokalbaserad till aktivitetsbaserad. Då behövs inte en fast lokal då de olika aktiviteterna kan utövas på olika platser.

# Johan Thunberg

ateljé på Laxön Älvkarleby!

Konstnär Johan Thunberg visar målningar från kust och inland, Uppland och Gävlekust, Värmland, Provence och Italien i akvarell och acryl.

"Naturen är för mig en guldgruva att ösa ur. Genom alla årstider."

Johan tar emot grupper där han berättar om sitt målarliv i Sverige och USA...

...och håller kurser i akvarell och acryl.



**God Jul!**  
Önskar Johan

*Varmt välkomna!*

Öppet: Sommaren: Torsdag-lördag 12-16 söndag 11.00-17.00  
(alltid öppet söndagar) Övriga tider: Ring för besök  
[www.johanthunberg.se](http://www.johanthunberg.se) | 070-698 95 51

# Kärvt och inget krisstöd

**Torkan i somras ledde till den minsta svenska spannmåls-skörden sedan 1959.**

**Rådgivningsbyrån LRF Konsult befarar ännu kärvare tider för landets bönder – och till det kommer uteblivet krisstöd.**

Den totala spannmålsskörden beräknas ha landat på 3,2 miljoner ton vilket är 46 procent lägre än i fjol och den minsta skörden sedan 1959, enligt siffror från SCB.

Förutom missväxt i torkan har större spannmålsarealer än vanligt skördats som grovfoder istället för att tröskas när arealerna av vall också gav låga skördar och därmed foderbrist.

Ytterligare en orsak till de lägre totalskördarna är minskade arealer av höstvet.

Jimmy Larsson, segmentschef för skog och lantbruk vid LRF Konsult, påpekar att det mesta spannmålet i Sverige går till djurfoder, att landet brukar vara självförsörjande på spannmål och att skördesiffrorna är unika.

– Vi är inte vana vid att i handelsledet försörja våra svenska lantbrukare med importerat spannmål, vilket ju blir följd, säger han.

**Larsson pekar också** på att hela norra Europa drabbades av torkan och att det blir dyrare med spannmål som har fraktats lång väg.

– Vi har ju redan sett kostnadsökningar på foder till djuren på 40 till 60 procent, och det slår ju hårt mot framför allt grisköttsföretag, äggföretag och andra fågelföretag men även mot nötkötts- och mjölkföretag, säger han.

**Blir det prisökningar även i konsumentledet?**



Sverige brukar vara självförsörjande på spannmål men torkan har bidragit till att skördesiffrorna är på rekordlåga nivåer.

FOTO: MALENA OLSSON

– Det blir troligen en höjning men det beror ju också på vad handeln väljer att göra med sina marginaler.

Läget är så skarpt att det kan bli svårt att få utsäde till våren. Lantbrukarna får rådet att redan nu planera och beställa utsäde.

Jimmy Larsson berättar också att exempelvis grisköttsproducenterna har fått mindre i ersättning från handelsleden, och till det kommer beskedet om uteblivet krisstöd i regeringens förslag till övergångsbudget på torsdagen.



Jimmy Larsson, segmentschef för skog och lantbruk vid LRF Konsult.

– Övergångsregeringen har tagit bort 760 miljoner som skulle ha gått i krisstöd till Sveriges bönder, säger han.

TOMAS BENGTSOON/TT

## FAKTA ÅRETS SPANNMÅLSSKÖRD

Den totala spannmålsskörden i år beräknas av SCB till 3,2 miljoner ton. Det är 46 procent mindre än i fjol och den minsta skörden sedan 1959. Mellan 2017 och 2018 minskade höstveteearealen med 28 procent och skörden med 35 procent.

Hektarskörden av vårkorn var 42 procent lägre än i fjol. Totalskörden av raps och rybs beräknas preliminärt till 214 700 ton – vilket är 43 procent mindre än i fjol och den minsta skörden sedan 2007.

Hektarskörden av höstraps var 32 procent lägre än förra året. Den totala skörden av arter beräknas till 47 100 ton, vilket är 43 procent mindre än i fjol. Årets totalskörd av åkerböner beräknas till 34 300 ton, vilket är 69 procent lägre än i fjol.

Källa: SCB, Jordbruksverket

# Hund och katt

**U**tsikten från köksfönstret i den nytilträdde lägenheten i det bostadsområde, som gubben envisas med att benämna Miljonärsgottot, skiljer sig markant från det som kunde skönjas utanför spetsgardinerna i den gamla stugan. För



BACKIS

att nu inte nämna vyerna från bästa tänkarkubben under gammel granen som låg i gränslandet mellan skogsbyrå och hagmarker.

Granen är sedan länge fälld och kubben murken och bortfraktad. Insikten i och erfarenheten om det som kallas utveckling och förändring överskuggar och fördunklar den utsikten man på landsbygden

kan iakta bak lättrolliga tyllgardiner.

Backstuparet utvecklade ett beroende av sällskapliga katter genom åren i stugan. Den sista fick följa med i flytten men utomhus lyser katterna med sin frånvaro liksom småfåglar och husmus. Hundar finns det däremot gott om.

Nu tror inte gubben på den uppdelning hund- eller kattmänniskor som en del personer förespråkar. Fyra ben, svans och en blöt eller sträv tunga påverkar människan i positiv riktning och skapar lyhördhet och varma känslor.

Den första hund gubben som pojke lärde sig att beundra var farfars. Både hunden och farfadern lämnade det jordiska långt innan grabben var en glimt i sin faders öga men berättelsen om hunden som fick en slant i papper och sprang iväg till mjölkbutiken och fick pengarna utbytt mot en glass var spännande.

Sen sprang jycken hem och då skulle pappret tas av innan han åt. Han bar det ståtliga namnet Bonzo Luigi de Catani Pissadora på la Matta. Jo – det märks att

farfar var till sjöss i sin ungdoms dagar.

Den bästa hundvännen fick grabben i en finsk spets som varje sen kväll kollade om mor och matte fanns på plats i sin säng. Om inte – då skulle han släppas ut och sprang då iväg två kilometer genom nästan folktomma gator till Stadshotellets personalingång där han tålmodigt inväntade matte som alltid hade någon godbit väskan.

Flickorna i disken visste att ta undan godbitar som gäster med senkomna beställningar inte förmått äta upp. Det råder ingen tvekan om vem som hade de flottaste och dyraste matvanorna i familjen.

Nu ser gubben hur vovarna bogserar sina vårdnads-havare runt de belånade och räntetyngda kvarteren. ”Jag är ute och går med min husse jag”, verkar någon hund vilja säga. Husse är trött och skulle inte jag ta ut honom blev han snart en riktig soffpotatis menar jycken. Vi behövs men katterna kan hålla sig i träden, tycker hunden.

I övrigt är det lugnt i gottot.

 **Debatt**

# Sjuk arbetsgivarpolitik

”Aldrig känner jag mig så liten som i kampen med vården”, säger hon. Men hon är inte patient, utan sjuksköterska.

Bristen på sjuksköterskor på våra sjukhus är sannolikt sjukvårdens största arbetsmiljöproblem.

Samtidigt är vi övertygade om att människor gärna skulle göra skillnad i sjukvården, bara de slapp Kafkaliknande återrapporter, överadministration, arbetsuppgifter som inte passar deras utbildning och vända över var en patient ska få plats att vårdas. Så är det inte idag, och det gör människor arga och uppgivna.

Värdefull tid för handledning och sjukvårdsutveckling pressas idag samman. Ledningskontor och myndigheter kräver i all välmening uppföljning på uppföljning som äter medarbetarnas tid. Och ibland är

löneutvecklingen platt, som en rak linje.

Landsting och regioner måste bli bättre arbetsgivare, och med stöd av staten möjliggöra karriärer och god löneutveckling för fler yrkesgrupper.

Vi vill tydliggöra vårdpersonalens karriärvägar, ge tid för alla yrkesgrupper att utveckla sjukvården, och ta till oss råd från vård som fungerar, både i resten av Sverige och världen.

Vi vill att den mest erfarna på en arbetsplats på sikt ska tjäna dubbelt så mycket som en nyanställd i samma yrkesgrupp.

Vi vill även se över sjukvårdens rollfördelning. Medicinska sekreterare och vårdnära service kan avlasta andra, så att var och en inom hälso- och sjukvården får arbeta på toppen av sin kompetens.

När erfarenhet underskattas

kroknar människor och säger upp sig. Det leder till stora kostnader för introduktion, inskolning, handledning och utbildning.

Trygg sjukvård kräver tid, kunskap och erfarenhet. Dit når vi inte med enbart nyutexaminerad personal, och absolut inte med för mycket hyrpersonal.

Vi skriver om sjuksköterskor här ovanför, men intill dem står logoped, sjukgymnaster, arbetsterapeuter och biomedicinska analytiker och håller andan i väntan på att deras arbetsgivare ska vakna. Gör vi inget nu går även de till bemanningsföretag, eller söker sig till andra yrken.

Klockan är fem i tolv att förbättra sjukvårdens arbetsmiljö.

Ett led i detta är att anpassa myndigheters krav efter sjukvårdens villkor, och att förankra kraven i evidens.



Malin Sjöberg Högrell, regionråd (L) och Lina Nordquist, riksdagsledamot (L).

Vi föreslår också att ge Arbetsmiljöverket i ett rådgivningsuppdrag och skärpa deras ansvar för att granska.

Vi har en ansvar för att sjuka människor får god vård.

För deras skull behövs en ödmjuk och genomtänkt arbets-

givarpolitik som låter oss behålla de kunnigaste. Allt annat är ett misslyckande, helt i onödan.

Lina Nordquist  
riksdagsledamot (L)

Malin Sjöberg Högrell,  
regionråd (L)

# PASSA PÅ!

JUST NU HAR VI ISUZU PICKUPER FÖR  
OMGÅENDE LEVARANS.



**ISUZU BASE**  
SINGLE CAB, FYRHJULSDRIFT MED  
HÖG-/LÅGVÄXEL, 164 hk, 3,5 ton  
DRAGVIKT, 1 ton LASTVIKT

**219.900:-** exkl. moms | **1.950:-/mån\***



2st ISUZU  
PICKUPER FÖR  
OMGÅENDE  
LEVARANS!

by **ISUZU**



**ISUZU ENKÖPING** Gesällgatan 5  
0171-381 20 [www.bilforum.biz](http://www.bilforum.biz)

Bränsleförbr. bl. körn. 7,0-7,8 l/100 km, CO<sub>2</sub> bl. körn. 183-205 g/km (vanlig fossil diesel). Pickuper på bilden är extrautrustad. Erbjudandet går ej att kombinera med andra erbjudanden, rabatter eller avtal och gäller t.o.m. 181231. \*Leasing från ISUZU Finans: 30% särskild leasingavgift, 4 500 mil, 36 mån, 45% restvärde. Kostnaden är vägledande, individuell beräkning lämnas av din återförsäljare. Leasingpriser är exkl. moms, uppläggnings- och avavgifter tillkommer. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser.

## Även en liten ANNONS syns bra!



Som prenumerant annonserar du **gratis** varje vecka på **sveaborsen.se**

Här kan du  
**FYNDA!**  
sveaborsen.se

## Region Uppsala

# Säkerställ barn och ungas vårdbehov

**S**vensk sjukvård är fantastisk. Varje dag gör anställda inom vården och omsorgen stora insatser för att rädda liv och vårda sjuka och skadade människor. Alla i hela länet ska få tillgång till vård av hög kvalitet. Så är det inte idag.

Nästan en av fem lider av psykisk ohälsa. Många av dessa är kvinnor och/eller unga. Nästan hälften av alla pågående sjukskrivningar beror på psykisk ohälsa. För att minska den psykiska ohälsan måste det förebyggande arbetet öka och insatser sättas in i ett tidigt skede. Samverkan behövs mellan vård, skola och omsorg.

För att utreda och behandla de som lider av psykisk sjukdom måste köerna till den psykiatriska vården bort. För att öka tryggheten måste vården bli mer tillgänglig och komma närmare människor.

Allt fler barn och unga uppger att de lider av psykisk ohälsa. Samtidigt finns stora brister i tillgängligheten till stöd för barn och unga som mår dåligt. Köerna till barn- och ungdomspsykiatri har tredubblats under den föregående mandatperioden och endast tre landsting nådde 2017 upp till vårdgarantins mål. Att korta köerna till barn- och ungdomspsykiatri ska vara högsta prioritet inom regionen, men också att öka tillgången till stöd för personer som lider av psykisk ohälsa. Det innebär att vi måste satsa på att utbilda fler som kan erbjuda psykiatrisk hjälp.

Den som lider av psykisk ohälsa måste få bättre tillgång till snabb samtalshjälp. Detta förutsätter ökad tillgänglighet i primärvården i hela länet. I både England och Norge har man arbetat framgångsrikt genom att öka tillgången till stöd vid vanliga psykiska tillstånd såsom ångest och depression.

Den som är i behov av hjälp ska snabbt kunna få ett första samtal och bedömning av vilken typ av stöd man behöver få. För personer med lindriga symptom kan online-sessioner vara tillräckliga, medan människor med större behov slussas vidare till rätt vårdnivå.

Centerpartiet vill ta ett samlat grepp för att nå alla barn, genom att regionen får ett samlat huvudansvar för barnens hälsa. Det handlar om att se till att samhället kan följa dessa barn från mammas mage till 25-årsåldern. Från besöken på mödravården och BVC, till elevhälsan och ungdomsmottagningarna. På detta sätt får regionen ansvaret att samordna insatserna kring barns och ungas hälsa, med en sammanhållen journalföring som följer barnet genom uppväxten.

Det handlar också om att stärka elevhälsan, som finns på alla skolor i länet och har förutsättningar att nå ut till alla barn. I dag fungerar elevhälsan väldigt olika beroende på vilken skola barnet går på, men genom att ge regionen i uppgift att se till att det finns rätt kompetens i elevhälsan, oavsett skola, kan vi skapa en mer jämlik vård.

Öka tillgängligheten i barn- och ungdomspsykiatri och säkerställa att barn och unga får psykiatrisk vård snabbare än idag.

Eva-Lena Hellmark  
ersättare  
Regionfullmäktige (C)

## UL inför nytt biljettsystem

**TRAFIK** I dagarna startar nedmonteringen av de särskilda kortläsare som finns i bussar som körs i UL-trafik. Samtidigt monteras fästen för en ny typ av läsare som kommer att läsa av mobilbiljetter. Det är första steget mot ett nytt biljettsystem för UL-trafiken. De nya läsarna monteras senare i samband med att de ska börja användas.

För att blippa sitt UL-kort ska resenären använda kortläsaren som finns i biljettmaskinen vid föraren. Många resenärer använder redan den kortläsaren men för andra blir det en mindre omställning. Störst skillnad blir det för resenärer på linje 110, 111 och 115 som reser med reskassa på UL-kortet. De behöver vända sig till bussföraren för att köpa biljett i stället för att själv ange till vilken zon biljetten ska gälla. De som valt att ha reskassa i UL-appen berörs inte av den här förändringen.

För att vägleda resenärerna sätts dekal upp som visar var biljettmaskinen vid föraren finns så att det blir enkelt att hitta var UL-kortet ska blippas.

# Vuxnas kondition på hälsofarliga nivåer

**Nära hälften, 46 procent, av svenskarna i yrkeslivet har en hälsofarligt dålig kondition. Andelen har ökat dramatiskt sedan mitten av 90-talet, visar en ny stor studie gjord vid Gymnastik- och idrotthögskolan i Stockholm.**

– Nu måste samhället agera. Detta är inte hållbart, säger forskaren Elin Ekblom Bak.

Studien baseras på data om mer än 350 000 svenskar i åldern 18-74 år. Personerna har genomgått en större hälsoprofilsbedömning som bland annat innefattar ett konditionstest på cykel. Resultaten är uppseendeväckande.

Under tidsperioden 1995–2017 har andelen vuxna svenskar med hälsofarligt dålig kondition ökat från 27 till 46 procent. Försämringen visar sig tydligast i grupperna män, yngre vuxna, lågutbildade och boende i landsbygds-län.

**Gränsen för riskabelt** dålig kondition är i studien satt strax över det värde som brukar krävas för att klara en tio minuter lång promenad i rask takt utan vila. Trots att resultaten är anmärkningsvärda kan de ligga i underkant. Vuxenbefolkningen kan alltså ha ännu sämre kondis.

– Studien omfattar en väldigt stor grupp i den arbetsföra befolkningen. Men det var ju frivilligt att delta och det kan vara så att de som ställde upp mår lite bättre än gemene man. Det gör resultaten än mer skrämmande, säger Elin Ekblom Bak som är universitetslektor i idrottsvetenskap vid GIH och en av författarna till studien.

Hon syftar på att dålig kondition ökar risken för flertalet folksjukdomar, som hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Ganska självklart minskar dålig kondition också chansen att prestera och orka med sin vardag.

– Detta är en av första och största enskilda studierna, både i Sverige och internationellt, som visar på en dramatisk försämring



Vår kondition är skrämmande dålig vilket kan leda till hjärt- kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. FOTO: GETTY IMAGES

av konditionen, säger Elin Ekblom Bak.

Frågan är vad som förändrats i svenskarnas vardag, med följderna att konditionen rasat så. Elin Ekblom Bak konstaterar att det inte finns några belägg för att det organiserade idrottandet minskat. Tvärtom brukar enkäter tyda på att idrottsdeltagandet ökat.

– Men vi vet att vi använder bilen mer och att vi är mer uppkopplade även på fritiden. Så jag skulle gissa att det är den dagliga träningen som minskat. När vi tränar gör vi det punktvis, och är ganska inaktiva i övrigt. Men vardagsmotionerandet – att promenera, ta trapporna och så vidare – har en inte oansenlig betydelse för vår konditionsnivå.

**Elin Ekblom Bak** påpekar att försämrad kondition långt ifrån alltid kan förklaras med viktuppgång. Endast en tredjedel av försämringen av kondition i studien kunde förklaras av den generella viktuppgången i samhället. Majoriteten av försämringen i kondition berodde på en faktisk försämring av syreupptagningsförmåga.

Frågan är också om studien kan signalera något om utvecklingen av konditionsnivån bland ungdomar.

– Andra studier visar på en nedgång i tonåren, så satsningen på 100 timmar mer idrott i grundskolan är välkommen. Men det räcker inte. Skolan som helhet borde ha mer inslag av fysisk aktivitet.

Och det kommer att krävas att hela samhället agerar.

– Prognoser visar att förekomsten av vanliga folksjukdomar ökar snabbt inom de kommande årtiondena. Om vi får så många fler med så många fler sjukdomar kommer vi inte att få ett hållbart samhälle. Det behövs stöd till alla som behöver röra på sig mer och äta bättre, säger Elin Ekblom Bak.

ANNA LENA WALLSTRÖM/TT

### FAKTA OM STUDIEN

Studien omfattar data från 354 277 yrkesverksamma svenskar i åldern 18-74 år. Gruppen representerar alla typer av yrken. Andelen kvinnor i studien är 44 procent.

Studien har publicerats i Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.



Elin Ekblom Bak, universitetslektor i idrottsvetenskap vid GIH.

## Team ska ge bättre stöd till unga med riskbruk

**SAMARBETE** Bakom ungas missbruk kan det finnas en depression, allvarlig ångestproblematik eller ADHD, men långtifrån alla har en fastställd diagnos. För att ge rätt stöd i tid startar BUP ett nytt team tillsammans med beroendepsykiatri och Uppsala kommun.

– Unga som missbrukar narkotika och alkohol har ofta en psykiatrisk samsjuklighet, men inte alltid en fastställd diagnos.

Detta kan leda till att man hamnar ”mellan stolarna” och inte får adekvat hjälp, säger Gunilla Svedström, verksamhetschef för psykiatri, Akademiska sjukhuset, i ett pressmeddelande.

Det integrerade teamet, som blir en del av BUP på Akademiska sjukhuset, startade 19 november och ska drivas som pilotprojekt under ett år.

Målgruppen är unga i åldern 13-20 år med misstänkt allvarligt

narkotika- eller alkoholmissbruk och psykiatrisk samsjuklighet.

Ett viktigt syfte med satsningen är också att kartlägga vem som gör vad och hitta sätt att samverka bättre. Idag ser stödet till denna grupp väldigt olika ut i kommunerna.

Teamet ska även utreda hur många unga som är i behov av inläggande vård för abstinensbehandling.

ROSE-MARIE ERIKSSON



**Sunnersta Rör**  
Tomas Klein  
Tel: 070-723 24 83  
tomas@sunnerstaror.se  
Inst/Service Värmepumpar



**TOTALHUS**  
**ALLT INOM BYGG OCH RENOVERING**  
018-42 06 00 • [www.totalhus.se](http://www.totalhus.se)



Oss kan du räkna med i skogen.

Som Sveriges största skogsägare känner vi ett ansvar för att alla vi gör affärer med blir nöjda. Det gäller våra många lokala kunder, entreprenörer vi anlitar och alla privata skogsägare som vi samarbetar med runt om i landet. En bra affär för dig som skogsägare kan handla om att vi plockar fram största möjliga andel timmer ur din skog. Att kvaliteten på arbetet vi gör i skogen är hög. Och att din skog tillsammans med vår egen i slutändan bidrar till klimatsmarta slutprodukter och tillväxt för hela Sverige.

Gör en bra virkesaffär. Kontakta oss!



Ronnie Andersson  
Norra Uppland  
010-544 95 57



Henrik Öhman  
Södra Uppland  
010-544 95 58



Andreas Hallin  
Västra Uppland  
010-544 97 36

  
**SVEASKOG**

**GASKLOCKORNA**  
**GÄVLE**  
**1-2 dec kl 10-17**



**GÄVLEBORGSSLÖJDARNAS  
SLÖJD & HANTVERKSMÄSSA**

*Hantverk av  
trä, textil, silver, järn,  
glas, ull, keramik mm.*

**Entré 20:-**

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



Tänk om  
naturens energi  
räcker åt oss alla?

Genom att hämta kraft från naturen kan du skapa det perfekta inomhusklimatet i ditt hem med minimal inverkan på miljön.

IT'S IN OUR NATURE

NIBE.SE

**HEDENSKOG RÖR AB**

VS & VÄRMEPUMPSERVICE • SEDAN 1970

070-579 65 73

info@hedenskogror.se • [www.hedenskogror.se](http://www.hedenskogror.se)

 **Skrot & Metalluppköparen**

**KÖPER större partier JÄRNSKROT!**

**Rensar upp lantbruk mm**  
Köper lastbilar, bussar och jordbruksredskap

**SKROTBILAR HÄMTAR GRATIS!**

**Ni blir av med allt skrot på en gång, ni behöver inte ringa runt till flera.**

**Auktoriserad bilskrotare**  
**Lasse Östman 0706-96 25 21 • Tommy 0702-00 17 72**



Jan Bohlin lämnar in en bordslampa som har gjort sitt därhemma.

FOTO: MALENA OLSSON

# Bytbodar ger minskat avfall och glada kunder

ALUNDA/ÖSTHAMMARS KOMMUN Sedan några veckor står sprillans nya, klargula containrar uppställda på fyra av Östhammars kommuns totalt fem återvinningscentraler.

Dessa är fyllda med återanvändbara prylar som folk har varit på väg att slänga.

Istället får de en ny chans i "bytboden".

Tanken hade gnagt hos Sofia Sandberg länge och väl. Hon arbetar vid återvinningscentralerna i Östhammars kommun, och främst bemannar hon den i Alunda.

– Jag gillar återbruk och tycker det är synd att så mycket går till spillo, säger Sofia, som har haft en önskan om att föremål i gott skick ska komma till användning igen.

Allt för att minska avfallet.

**»Innehållet ändras hela tiden. Mer än vad man tror vill folk ha...«**

– Jag är väl den som dragit mest i det av personalen och pratat med cheferna några gånger. Det har även varit efterfrågat av kommuninvånarna, berättar hon.

**Så i somras** kom beskedet att containrar var beställda och sedan mitten av oktober står fyra guldfärgade godsbehållare uppställda på återvinningscentralerna i Österbybruk, Öregrund, Östhammar respektive Alunda.

**I bytbodarna får** besökarna själva ställa in välbehållna saker som de annars skulle ha slängt på tippen. I gengäld får de ta något med sig hem, eller låta bli.

– Det finns inga måsten! Tar man en pryl är man inte skyldig att ställa dit en ny eller vice versa, förklarar Sofia.

**Julstämning råder sedan** några dagar i bytboden i Alunda. Någon har ställt dit en pyntad plastgran som Sofia har fått att lysa i novembermörkret. Konst, böcker, möbler, leksaker, lp-skivor, krukor, porslin och trasmattor är en del av allt annat som ryms i boden för dagen.

Mitt på golvet står en utdragbar kökssoffa, som har sett sina glansdagar, men som har charmen kvar.

– Innehållet ändras hela tiden. Mer än vad man tror vill folk ha, säger Sofia, som myser när hon tar en runda på kvällen och ser vad som har försvunnit och vad nytt som ställts upp.

– Pjäxor, skidor och skridskor, till exempel, går

jättebra. Det är perfekt för barn som vill testa att åka och slipper köpa nytt för dyra pengar, inflikar Oscar Moritz, som är gruppleddare för återvinningscentralerna i Östhammars kommun.

Responset från kunderna har varit mycket positivt, konstaterar de.

– Folk blir glada och tacksamma. Många har tröttnat på att stå och sälja på loppis eller på blocket. Några undrar om det är en julmarknad, säger Sofia med ett leende.

**Flera av landets kommuner** satsar på återbruksverksamhet i någon form, där ambition och organisation skiljer sig åt.

– Jag vet personligen ingen som har som vi, bytte rätt av. Tanken med bytsystemet är att det ska vara självgående, förklarar Sofia.

Tidigare har man anlitat butikskedjan Myrorna, som har kommit och hämtat

upp välbehållna föremål i Östhammar och Öregrund. Men de underkände en hel del, enligt Oscar.

– Vi har inte samma krav, vi behöver inte gå med vinst, menar han.

**Ortsbor som inte** har haft ärenden till återvinningscentralen på ett tag kommer nyfiket fram och tittar.

– Åh, vilken himla bra idé. Lysande! utbrister Gerd Bastholm, som bor i skogen utanför Ramhäll.

Hon går en runda i boden och fastnar för en termosbehållare modell äldre, som hon plockar med sig.

Alundabon Jan Bohlin lämnar in en fin gammal bordslampa, som kan ses som ett fynd för någon annan.

– Vi får in minst en flyttkartong med grejer per dag i Alunda. I Östhammar är det mer rulljans. Det som inte försvinner får vi slänga efter ett tag. Böcker och

kläder kan inte ligga för länge, men det beror helt på vädret, säger Sofia.

Enligt Oscar finns planer på att även avfallsanläggningen i Vaddika ska förses med en bytbod.

MALENA OLSSON

## FAKTA AVFALLSHIERARKI

EU har beslutat om en avfallstrappa, som även styr hur avfallet tas omhand i Sverige.

Principen är också införd i svensk lagstiftning. Följande ordning ska följas:

1. Förhindra att avfall skapas, så kallad avfallsminimering
2. Återanvänd
3. Återvinn material
4. Utvinn energi genom förbränning
5. Deponera, det vill säga lägg på soptipp





För en mer hållbar miljö. Sofia Sandberg och Oscar Moritz på återvinningscentralen i Alunda uppmanar folk att lämna hela och rena prylar i bytboden, istället för att slänga.



Gerd Bastholm hittade en praktisk och snygg termosbehållare i bytboden, som hon inte kunde motstå.



Skridskor i begagnat skick men fullt användbara ändå.



En retro kaffetermos kan vara ett åtråvärt byte.

## Upplands Nyheter söker reportrar till inhopp och kortare vikariat

Upplands Nyheter är en prenumererad veckotidning med fokus på landsbygdsfrågor. Vi har prenumeranter över hela Uppsala län.

### Nu söker vi reportrar till inhopp och kortare vikariat.

Som reporter på Upplands Nyheter måste du vara bra på att jobba snabbt och självständigt. Du vet hur man hittar jobb en vecka när inget tycks hända, du vet hur man vinklar och skriver rappa texter, du är van vid att fotografera själv, använda sociala medier och du har naturligtvis körkort.

### Vi står inför spännande satsningar 2019 och behöver nya reporterkrafter i organisationen.

Mejla oss på [bemanning@sveagruppen.se](mailto:bemanning@sveagruppen.se) om du är intresserad!

## Upplands Nyheter

Upplands Nyheter är en del av tidningshuset Sveagruppen och har kollektivavtal.

Box 1114, 721 28 Västerås. 021-471 3801. Mail: [bemanning@sveagruppen.se](mailto:bemanning@sveagruppen.se)

## 10 Annons-Puzzel

Hitta annonserna i detta nummer av **Upplands Nyheter**. Skriv företagets namn och sidnummer där du hittat annonsen. Skicka in och tävla om två trisslotter!



<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>

Namn: ..... Skicka lösningen till:  
 Adress: ..... Sveagruppens Tidnings AB, Box 1114, 721 28 Västerås.  
 Postadress: ..... Märk kuvertet med "Puzzel 10"  
 Lösningen ska vara oss tillhanda senast 3 december.

# Lyfter hållbart julfirande

TIERP

**- Man kan inte göra allt, men man kan göra något.**

Uppmaningen kommer från Naturskyddsföreningens ordförande i Tierp, Inger Lindgren, som råder oss att tänka miljösmart när vi förbereder inför julfirandet.

Hon har tipsen för att skapa en mer hållbar högtid.

Årets stora konsumtionshögtid står för dörren och i butikerna har uppladdningen pågått i veckor.

- Det är väl inte sämre för miljön att de startar i tidigaste laget, men det triggar ju igång köplusten hos folk, menar Inger Lindgren, ordförande i Naturskyddsföreningen Tierp.

Och konsumtion har, som bekant, stor miljöpåverkan.

**Vi har stämt** träff för att prata om julen och hur man kan planera för ett mer hållbart firande. Miljö-tänket har en förmåga att komma på avvågar när julstressen slår till. Då gör man som man brukar göra.

- Vanans makt är stor. Men det gäller att tänka lite nytt, säger Inger, som tycker att det är bra om vi i alla fall kan ändra något eller några av våra invanda mönster.

Vi kan börja med julpappret. Enligt förpacknings- och tidningsinsamlingen får de in cirka 1600 ton mer omslagspapper och kartong när det är jul.

**Ofta innehåller de** färg och metaller och hör hemma i förpackningssorteringen istället för bland tidningarna.

- Välj miljövänligare material för att bespara träd och undvika färgutsläpp. Sy till exempel påsar



För den som vill värna om miljön finns saker att tänka på inför julfirandet, bland annat när det ska till att att julstädas. "Använd såpa, ättika och bakpulver", tipsar Inger Lindgren, ordförande i Naturskyddsföreningen Tierp.

FOTO: MALENA OLSSON

av tyg, som kan återanvändas, eller slå in i en ny handduk, i tidningspapper eller i en gammal tapet, råder Inger.

- Och skippa plastsnören, använd hellre band, spetsar eller papperssnören. Tejp behövs inte, tillägger hon.

Klappar är ett viktigt inslag på julen, åtminstone om vi frågar barnen. Och visst finns det saker som man kan ge bort med gott miljösamvete.

- Välj vettiga klappar. Man kan ge bort en upplevelse, det brukar vara uppskattat. Eller något som man har tillverkat själv; något stickat, sytt, hembakt eller snickrat.

Att handla presenten på second hand är ett annat klimatsmart tips från Inger.

Ett dignande julbord hör högtiden till, men frågan är om vi måste ha all den där maten som vi brukar ställa fram. Skulle gästerna märka om du hoppade över ett par rätter eller bytte ut mot gröna alternativ?

**Vad serverar jag på ett hållbart julbord?**

- Låt vegetariska rätter ta mer plats och välj grönsaker efter säsong, som rotfrukter, kål och lök i december. Handla närproducerat och byt till eko. Och ställ inte fram mer mat än vad som går åt, då är risken att den blir dålig och måste slängas.

Att välja rätt ljus har också betydelse för miljön, betonar Inger, och nämner att vi förbrukar 300 miljoner värmeljus per år i Sverige. Det

motsvarar en förbrukning av drygt 225 ton aluminium, vars framställning är mycket energikrävande.

- Köp värmeljus utan metallkopp, det finns i glas eller återvunnen plast. Tänk också på att använda ljus som inte innehåller paraffin, utan av stearin eller bivax för att slippa giftiga ångor.

Sist men inte minst har vi julgranen, som är ett måste för många, vare sig den är av plast eller äkta vara. Bäst enligt miljösynpunkt är förstås att vara helt utan. Annars är en lokalt odlad gran att rekommendera fastslår Inger.

Själv tänker hon fira en så miljövänlig jul hon kan tillsammans med nära och kära.

- Men bara man gör något litet är det också bra, upprepar Inger.

MALENA OLSSON

## FLER TIPS PÅ MILJÖVÄNLIGA KLAPPAR FRÅN INGER:

- Presentkort på ett kultur- eller naturevenemang
- Ett medlemskap i en miljöorganisation
- Naturskyddsföreningens nya bok "Ett hållbart liv" som ger 365 råd om hur man lever ett hållbart liv, ett råd för varje dag på året
- En fin tillbringare att ha kallt vatten i i kylskåpet, istället för att spola bort litervis med vatten varje gång för att det ska bli kallt
- Hemmagjord marmelad, sylt, godis eller hembakt
- Något begagnat; kläder, böcker, leksaker etc.

**»Sy till exempel påsar av tyg, som kan återanvändas, eller slå in i en handduk eller i tidningspapper.«**



Tänk nytt. Julpappret kan exempelvis bytas ut mot tyg, tidningspapper eller en handduk, som blir en bonuspresent.

## Använda plagg i årets klapp

**MILJÖ** Bakmaskinen, robotdammsugaren och senast elcykeln. Det är några av de produkter som tidigare utsetts till Årets julklapp, men i år är det återvunnet som gäller. Enligt HUI Research är det ett återvunnet plagg som blir klappen som kommer att läggas under granen 2018.

- Årets julklapp 2018 speglar de svenska konsumenternas intresse för nya hållbara alternativ och ökande oro för klimat och miljö. Med det återvunna plagget fångas en tidsanda där nya affärsmodeller och tekniska innovationer föds och tillsammans skapar en mer hållbar konsumtion,

säger Johan Larsson, analytiker på HUI Research, i ett pressmeddelande.

Det återvunna plagget kan vara helt eller delvis tillverkat av återvunna material eller köpt second hand. Enligt HUI har den rekordvarma sommaren bidragit till svenskarnas ökade oro för

klimatförändringarna, vilket talar för årets julklapp. De tror att plagg av återvunna material kommer att utgöra en viktig del av framtidens modehandel.

Det är 31:a året i rad som HUI Research gör sin prognos som enligt traditionen ska uppfylla följande kriterier:

Produkten ska:  
... vara en nyhet eller ha fått ett nyväckt intresse för året  
... svara för ett högt försäljningsvärde eller säljas i stort antal  
... representera den tid vi lever i. Årets julklapp 2017 var en elcykel.

## Jag vill prenumerera på UPPLANDS NYHETER

- Jag vill provläsa Upplands Nyheter i 5 veckor för 0:- (för endast utnyttjas en gång per halvår)
- 4 månader. Specialerbjudande 199:-\* (ord. pris 4 månader 280:-)
- 13 månader. Specialerbjudande 549:-\* (ord. pris 13 månader 714:-)

Erbjudandena kan ej kombineras. \*Tidningarna börjar komma efter cirka en vecka och levereras sedan till prenumerationen sägs upp. Alla priser är inklusive moms.

Namn: \_\_\_\_\_ Epost: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_ Mobiltelefon: \_\_\_\_\_



PORTOT  
BETALT!

**Upplands Nyheter**

Sveagruppen Tidnings AB  
SVARSPOST 720220205  
728 05 Västerås

**Amaryllis**  
från egen odling, julblommor, julgrupper, handbundna kransar och presenter.  
*Uppländska färska julgranar.*  
**LANDQVIST HANDELSTRÄDGÅRD**  
Tel: 018 32 62 10 • [www.landqvist-handelstradgard.se](http://www.landqvist-handelstradgard.se)  
**Öppet till 18 fredag & lördag**

skyttorps  
**BIOENERGI**  
**Kostnadsfria hembesök för rådgivning!**  
Försäljning och installation av solfångare, ved- och pelletspannor  
Janne: 018-35 20 20, 070-327 74 03  
[skyttorpsmek.bioenergi@telia.com](mailto:skyttorpsmek.bioenergi@telia.com) • [www.skyttorpsbioenergi.se](http://www.skyttorpsbioenergi.se)

**DJ's Auktioner Uppland AB**  
Vi köper hela eller delar av hem, sterbhus/dödsbon, vinds/förrådsröjningar, flyttlass, samlingar mm.  
Vi står för grovstäd och transport till återvinningen i samband med köp.  
**0722-25 30 44**  
[www.djsauktioner.se](http://www.djsauktioner.se)  
Klipp ur och spara annonsen!

**Hebygårdar**  
– tryggt och naturnära boende i Heby kommun  
I Heby kommun har du naturen inpå knuten samt nära till Arlanda flygplats och flera stora städer – tryggt boende för alla!  
  
**Hebygårdar**  
0224-362 00, 362 01 • [hebygardar.se](http://hebygardar.se)

Välkommen till en av Sveriges största Tygaffärer!  
**Höstens nyheter i mode & gardiner är här!**  
Besök vårt rearum, massor av tyger för 30 kr/m  
**JOFOTEX**  
*Tyger*  
**ÖPPET:**  
Vard 10-18  
Lörd 10-14 • Sönd 11-15  
SÖDERKÖPING • Tel 0121-134 40  
[www.jofotex.se](http://www.jofotex.se)

**Röda Ladan Rasbo**  
125m<sup>2</sup> Garn, Beskrivningar, Broderier & Tillbehör  
10 min från Gränby C  
Massor av **Höstnyheter** från Järbo, Svarta Fåret, Viking of Norway och Hjertegarn (Nyhet i butiken!)  
Prisexempel:  
Reflexgarn 50g fr 39:-  
Raggsocksgarn 50g fr 25:-  
Raggsocksgarn 100g fr 49:-  
**Utgående garner & färger**  
**20-50%**  
018-36 55 27 [www.garnshopen.com](http://www.garnshopen.com)  
Öppet: ons-fre 11-18, lör 11-14, sön 11-14

**BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ**  
Centrumstråket 3 Bålsta  
0171-46 70 10  
**BEGRAVNINGSTJÄNST**  
Eriksgratan 18 Enköping  
0171-305 86  
Auktoriserad Begravningsbyrå  
Med personligt engagemang präglad av omtanke och valfrihet hjälper vi dig med allt som rör en värdig begravning.  
[www.enkopingsbegravning.se](http://www.enkopingsbegravning.se)

**Var med och skriv för Mitt Uppland**  
[upplandsnyheter.se/mitt-uppland](http://upplandsnyheter.se/mitt-uppland)

**UDDNÄS POTATIS**  
Nysorterad King Edvard, Asterix & Alexia (Sava):  
25kg 200kr, 10kg 80kr, 5kg 45kr  
Mandel 12:-/kg, Storpotatis 5:-/kg  
Säljes på lördag den 24 november 2018  
enl. följande platser och tider:  

Alunda DinX	Kl. 9.00
Gimo Kyrka	9.45
Hargs Kyrka	10.30
Östhammar, G:a Bowlinghallen/Ishallen	11.00
Norrskedika Idrottspark	11.45
Öregrund miljöstation	12.15
Forsmark Brukshandel	13.00
Österbybruk, Österby Grillen	13.45

  
EGEN ODLING! Garanterad vara  
Tel. 070-5132567 • [www.uddnaspotatis.se](http://www.uddnaspotatis.se)

**Distriktsveterinärerna**  
en del av Jordbruksverket  
**Vi finns för dig och ditt djur.**  
Välkommen att besöka oss på våra mottagningar.  
För lantbrukets djur och häst gör vi även besök hos dig på gården eller i stallet.  
**Fjärdhundra 010-122 88 20** - Simtuna Heby 11, Fjärdhundra  
-Mottagning för smådjur och häst.  
**Tierp 010-122 88 10** - Parkgatan 5, Tierp  
-Mottagning för smådjur.  
**Östhammar 010-122 88 00** - N Hökhuvudsv. 14, Gimo  
- Mottagning för smådjur och häst.  
Telefontid vardagar 8-9. Ring för tidsbokning.  
Vi svarar i telefon i mån av tid under hela dagen fram till 16.30.  
Vi har beredskap för akuta sjukdomsfall dygnet runt - året om  
[distriktsveterinarna.se](http://distriktsveterinarna.se)



**NU\* 6.590:-**  
ORD PRIS 7.590:-  
**MOTORSÅG MS 201 C-M**  
Otroligt lätt och smidig bensinmotorsåg, perfekt för gallring, kvistning m.m. i skog och mark.

**NU\* 6.990:-**  
ORD PRIS 8.590:-  
**MOTORSÅG MS 261 C-M**  
Det optimala arbetsredskapet: Lätt + smidig + stark = full kontroll.

**RÖJSÅG FS 460 C-EMK**  
Skogsröjare med STIHL M-Tronic, optimerad vinkelväxel för riktad fällning, låga vibrationer, lätt start och mycket mer.  
**NU\* 8.590:-**  
ORD PRIS 9.590:-

**SKYDDSKLÄDER XTREEm**  
När du vill ha det bästa. Nu både sågskyddsbyxa och jacka (EN 20471) till specialpris.  
XTREEm varseljacka EN 20471  
**NU\* 3.250:-**  
ord. pris 3.750:-  
XTREEm sågskyddsbyxa  
**NU\* 3.400:-**  
ord. pris 3.900:-

**RÖJSELE ADVANCE XTREEm**  
Nu är den äntligen här – STIHLs röjsele som passar alla  
• justerbar ryggplatta och ledad rygg  
• justerbar viktfordelning från 0 – 100%  
• hög andel signalfärg och reflexer  
• krok som löser ut  
Kom och testa i vår butik.  
**stihl.se** \* = Erbjudandet gäller t.o.m 2018-12-31. Med reservation för tryckfel.  
**NYHET!**  
**PRIS 1.450:-**  


<b>ENKÖPING</b>	Enköpings Skog- & Trädgård, Kvartsg 2B, <a href="http://www.enkopingsskogochtradgard.se">www.enkopingsskogochtradgard.se</a>	0171-310 12
<b>HALLSTAVIK</b>	Hasses Hyr & Maskin AB, Kustvägen 2, <a href="http://www.hasseshyr.se">www.hasseshyr.se</a>	0175-200 20
<b>UPPSALA</b>	Maskinservice i Uppsala AB, Danmarksgatan 55, <a href="http://www.agromaskin.se">www.agromaskin.se</a>	018-10 21 30



Kulturrådet genomför en satsning för att stärka landets folkbibliotek. Syftet är bland annat att öka utbud och tillgänglighet. FOTO: PRESSBILD

## Mer kraft till bibliotek i länet

**KULTUR** Biblioteken i Uppsala län får nästan 1,5 miljoner kronor när Kulturrådet fördelar ytterligare nästan 70 miljoner kronor till folkbiblioteken i landet. Det är andra omgången i den treåriga satsningen.

Kulturrådet har prioriterat kommuner som inte fått bidrag alltså tidigare eller mycket lite vid förra fördelningstillfället.

I Uppsala län får Enköpings bibliotek 600 000 kronor för en tillgänglighetsbibliotekarie, Knivsta får 650 000 kronor för ett attraktivt program för unga och Älvkarleby kommun får 240 000 kronor.

Stärkta bibliotek är en satsning för att stärka folkbiblioteken i Sverige som genomförs på uppdrag av regeringen. 225 miljoner kronor om året ska fördelas till Sveriges kommuner. Syftet är att öka utbudet och tillgängligheten till biblioteksverksamhet i hela landet.

## Juveler för rekordbelopp

**KUNGLIGT** En veritabel skattkista som tillhört Marie Antoinette har gått under klubban i Genève i vad som har kallats århundradets auktion. Tio kungliga juveler som tillhört den olycksaliga franska drottningen gick för sammanlagt 53,3 miljoner schweizerfranc, eller 484 miljoner svenska kronor.

Det stora numret, ett hänge med en enorm äkta pärla och diamanter, värderades till motsvarande cirka 10–20 miljoner kronor inför försäljningen. Efter tio minuters budkrig gick den för 328 miljoner till en anonym köpare. Inför auktionen hade de flesta föremålen inte setts till i offentligheten på 200 år.

När Ludvig XVI och Marie Antoinette skulle fly den franska revolutionen smugglades de värdefulla smyckena ur landet i en trälåda till Wien.

Kungaparet greps under flyktförsöket och de miste senare sina huvuden.

Men juvelerna klarade sig.



Dyrgriparna har ingått i en samling ägd av huset Bourbon-Parma, som har historiska kopplingar till flera europeiska kungligheter. FOTO: AP

## ? Mystiska profilen

Vem döljer sig bakom vår mystiska profil? En välkänd, svensk eller utländsk, levande eller död person! Av Anders Palm.

# En viljestark ledare med gott läshuvud

Det blev ett kanonhårt skott. En riktig rökare, precis mot krysset. Alla trodde att det skulle bli mål. Men vår Profil tog ett panthersprång upp i luften och boxade bort bollen. Folk trodde inte sina ögon.

Vår Profil heter Therése. Det har skrivits en hel del om hennes karriär som fotbollsspelare. Den inföll under ungdomsåren. Therése spelade målvakt. Det var en uppgift som passade henne bra. Hennes stora idol vid den här tiden var Thomas Ravelli. Hon har fått mycket beröm av sin tränare Anders "Frasse" Lorentzon. Han var lagledare för damlaget.

"Man märkte tidigt att hon var en ledare på planen. Hon tog för sig och snackade mycket, men var också bra på att lyssna", säger Frasse.

Vår Profil var målvakt i juniorlaget. Vi vet inte om hon också fick hoppa in i några större sammanhang, men det har skrivits en del om matcher i både division 3 och division 2.

Skolan gick som en dans. Therése var en plugghäst. På gymnasiet fick hon högsta betyg i alla ämnen – en enastående prestation.

Vår Profil har haft förmånen av att få en lugn och trygg uppväxt. Hon har två yngre systrar. Hennes pappa var polis. De bodde i ett hus på landet, cirka sju kilometer bort från en mindre stad. Familjen höll sig med djur, som hund, får och kalkoner. Therése farfar och farmor hade en gård i närheten. Där byggde hon kojor och lekte tillsammans med sina syskon och kusiner.

Vår Profil har fått lära sig att man måste arbeta om man vill ha någonting. Redan som liten fick hon hjälpa till att plantera granplanter eller sätta potatis.

När hon blev större blev det naturligtvis tal om feriejobb, som kunde ge en del extra inkomster under skoltiden. Vår Profil har berättat att hon jobbat både som städare, inom industrin och med att rensa ogräs.

Det här var säkert under åren

innan hon tog studenten. Och det skulle vara spännande att få reda på vilket industrijobb hon hade. Therése har en konkurrent som ofta brukar berätta att han jobbat som svetsare.

Efter studenten kunde hon välja mer kvalificerade och bättre betalda anställningar. På sommaren 2003 arbetade hon som barista på Coffee Republic i London.

Vad i allsin dar gör en barista? Det är ett ganska nytt yrke. En barista är en bartender som tillreder olika slags kaffedrinkar. Termen började användas 1998. Sedan dess har yrket kommit att sprida sig över världen. I dag anordnas det både SM och VM i hur man tillreder kaffedrinkar. Tävlingsarna kallas "Barista Cup". Vår Profil har den erfarenhet som behövs. Hon har säkert mycket gott kaffe hemma.

Therése har också jobbat på bank. Det var under några perioder ett par år efter det att hon kommit hem från London. Då arbetade hon på Föreningssparbanken.

Vår Profil är alltså en dam som har haft många järn i elden. Därför tog det också lite tid innan hon hittade en lämplig man att gifta sig med. Men han dök upp till slut. Pojken som hon träffade hette Carl-Johan. Han var några år äldre än hon. De möttes via några gemensamma vänner. Carl-Johan bad om en träff och fick hennes telefonnummer.

Två dagar senare gick de ut och bowlade tillsammans. Carl-Johan var också mycket duktig. Han var civilingenjör. Allting verkade stämma. Vår Profil insåg att hon hittat en toppkille.

Det blev ett storslaget bröllop med 300 gäster. Det ägde rum i Forsheda kyrka i Småland 2011. Carl-Johan såg mycket prydlig ut i sin frack och vår Profil var för-tjusande i sin vita brudklänning. Deras äktenskap tycks ha fungerat bra. År 2015 fick de en liten dotter tillsammans.

När Therése gifte sig bytte hon efternamn. Hennes flicknamn var



### DEM VECKANS MYSTISKA PROFIL?

Klura ut det och få chans att vinna två trisslotter. Mejla ditt svar till: upplandsnyheter@sveagruppen.se eller sänd det per post till:

**Upplands Nyheter Box 323**

**751 05 Uppsala**

Märk kuvertet "Profilen". Vi vill ha ditt svar senast fredagen den 30 november 2018. Vinnaren presenteras i nästkommande tidning.

**Rätt svar vecka 45:**

**Theresa May.** Föddes den 1 oktober 1956 i Eastbourne i Sussex. Storbritanniens premiärminister sedan 2016.

**Vinnare vecka 45:** Marianne Eriksson, Knivsta

Johansson. Carl-Johan bytte också efternamn. Han hette Carlsson. De fastnade för ett lite annorlunda efternamn, ett gammalt knekt-namn som funnits i Carl-Johans släkt under långa tider. Det är ett mycket kort namn, med bara fyra bokstäver.

Vår Profil är politiskt engagerad. Det har hon varit sedan 18-årsåldern. Hon har gift sig i kyrkan. När hon var ung sjöng hon i en gospelkör. Därför borde hon kanske ha valt att gå med i kristdemokraterna. Men så blev det inte. Hon valde ett annat parti.

I en intervju blev vår Profil tillfrågad om vilken litterär gestalt som hon identifierar sig med. Hon svarade Pippi Långstrump.

"Liksom Pippi är jag både rödhårig och viljestark", förklarade hon.

Vem är hon?

# Torkan gör julgranarna grönare

**Sommarens torka har gjort årets julgranar grönare än vanligt. Men allt är inte bara guld och gröna skogar - julgransbrist hotar framöver.**

I år kommer julgranarna att stå lite ståtligare i vintermörkret. Kungsgranarna har en vackrare mörkare grön färg än de brukar.

– Torkan har fått träden att mogna, och då blir färgen fin, säger Claus Jerram Christensen,

direktör på Danske Juletræer till ATL.

Kungsgranen har sitt ursprung i Kaukasien och är därför van vid torra, varma somrar. Överlag har granarna som är redo att huggas i år klarat av sommarens torka bra. Annorlunda ser det ut för de mer späda träden.

– En väldigt stor del av min nyplantering har gått åt pipan, säger Gunnar Göthner som har en av Sveriges största julgransodlingar.

Men konsekvenserna av torkan kommer inte att märkas på antalet granar i år.

En julgran behöver nämligen växa till sig mellan fem och tio år beroende på vilken sort det är. Bristen på rödgranar kommer därmed märkas först om fem–sex år, medan kungsgransbristen inte kommer att märkas förrän om åtta–tio år.

Det är inte bara i Sverige granarna påverkats. Torkan har även

drabbat andra stora julgransproducenter, som Tyskland och Danmark, som Sverige importerar granar från. Också här har många små träd dukat under vilket ökar risken för julgransbrist i framtiden. Det kan i sin tur leda till dyrare julgranar, för när det fattas granar kan priset börja öka.

**NØNNE SCHJÆRFF  
ENGELBRECHT/TT**



Sommarens torka har fått granarna att mogna till en fin grön färg.

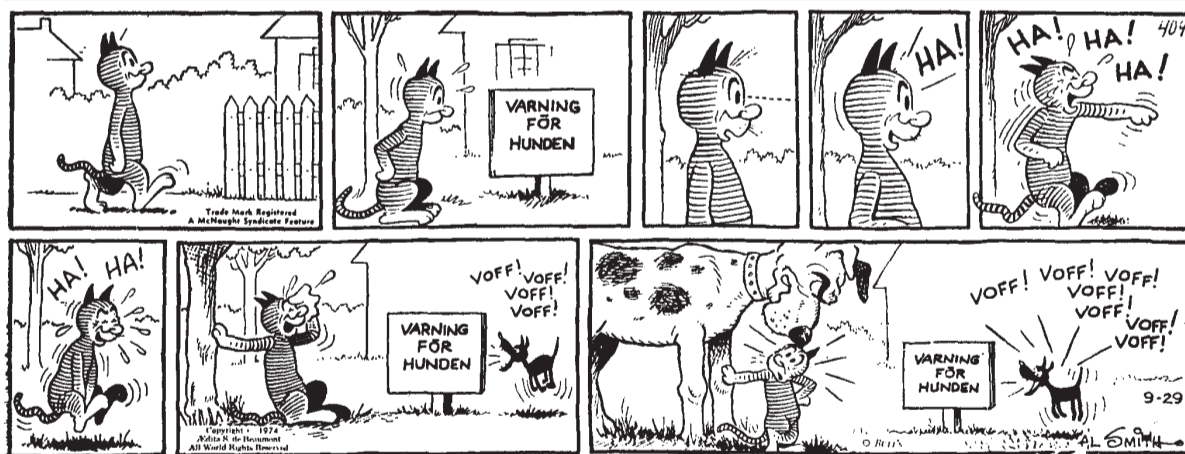
**KRYPTO VECKA 47**



								1	2		3	1	4	5	6	
							7	8	9	10	6		1	11	12	12
9							6	13		6	1	13		6	14	6
6								8	15	13	1	11	14	12		10
1							6	13	16	10		17	4	14	13	6
13							17	8	10		15	8	10	8	1	
6							17		6	10	8	15		9	6	17
9							10	2		11	5	16	17		3	8
15							11	15	11	13		10	4	1	6	
							14	6	18		18	16		16	10	10
7	19	12	12		5	8	12	12		16	15	11	1	6	10	1
19	10		1	8	19	12	16		20	1	6	9		17	6	13
5	16	13	6	17		11	14	21	2		1	6	9	21		13
	3	11	20	6	17	17		2	14	12	6		10	11	6	6
19	17	17		12	6	17	6		16	14		12	2	14	12	14
18	11	10	16		18	6	9	13		19	9	16	17		12	16

Namn:.....  
 Bostadsadress:.....  
 Postadress:.....

**JÖNSSONS KATT**



**Så här gör du:**

I kryptot motsvarar varje siffra en bestämd bokstav. Det givna ordet hjälper dig att komma i gång med lösandet.

1:a pris: Två trisslotter  
 2:a pris: En trisslott.

Skicka lösningen till:  
 Sveagruppern Tidnings AB  
 Box 1114,  
 721 28 Västerås.

Lösningen ska vara tidningen tillhanda senast **3 december**. Märk kuvertet "Krypto 47".

**5 FRÅGOR**

	5 Poäng	4 Poäng	3 Poäng	2 Poäng	1 Poäng
<b>Sport</b> Ett idrottsår	Ivan Lendl vinner Franska öppna i tennis genom att besegra Mikael Pernfors i finalen. Boris Becker vinner Wimbledon.	Torgny Mogren vinner tre individuella guld i skid-SM. Världscupen tar däremot Gunde Svan hem.	20 år gammal blir Mike Tyson världsmästare i boxningens tungviktsklass. Tomas Johansson vinner VM i tungviktsbrottning.	I EM i bordtennis är dubbel-finalen helsvensk. Sveriges herrar vinner även i lag och singel.	Sverige deltar inte i herrarnas fotbolls-VM som spelas i Mexiko. Argentina slår Västtyskland i finalen.
<b>Geografi</b> Ett land	I detta land flyter floderna Tejo, Douro och Minho fram. Vulkanen Pico höjer sig 2 351 meter över havet.	Landets president heter Marcelo Rebelo de Sousa. Premiärminister är António Costa.	Nejlikerevolutionen som inträffade 1974 gjorde slut på fem decennier av diktatur.	Härifrån kommer musikstilen fado. Landet har också fostrat en nobelpristagare i litteratur, José Saramago.	Är beläget på Iberiska halvön och har landgräns endast mot Spanien. Huvudstad är Lissabon.
<b>Film &amp; tv</b> En film	Denna actionfilm från 1996 har regisserats av Brian De Palma. Ving Rhames gör rollen som Luther Stickell.	I två andra roller ses Emmanuelle Béart som Claire Phelps och Vanessa Redgrave som Max.	Jon Voight spelar Jim Phelps, en agent som får i uppdrag att spåra upp en man vid namn Alexander Golitsyn.	Filmen skulle få många uppföljare, varav en har premiär senare i år. Den har undertiteln Fallout.	Tom Cruise spelar där, liksom i tidigare filmer, Ethan Hunt som arbetar för agentbyrån IMF.
<b>Litteratur</b> En författare	Född i Stockholm 1970. Roman-debuterade 1999 med Var det bra så?	Två andra romaner från denna författares penna har titlarna Duck City och Slutspelat.	Hennes senaste roman handlar om möbelsnickaren Ragnar Johansson.	Hon är en allsidig skribent, som bl a också skriver krönikor för Dagens Nyheter.	För Egenmäktigt förfarande – en roman om kärlek tilldelades hon Augustpriset 2013.
<b>Musik</b> En låt	Utsågs till Årets låt när dansbandspriset Guldklaven delades ut 2005.	När denna låt lämnade listan fick programledaren både många sorgsna mejl och bilder på lyssnare som skålade i champagne.	Ur texten: "Jag vet hur jag får dig att glömma / så bara nuet spelar roll / Så att du skrattar igen".	Låg på Svensktoppen under större delen av 00-talet, mellan 2004 och 2009. Totalt blev det smått otroliga 278 veckor!	Svensktoppens mesta långliggare någonsin är sångerskan Helen Sjöholm tillsammans med Benny Anderssons orkester. Låten?

**Veckans HOROSKOP**

**Vattumannen 21 jan-18 feb**

Pengar: Bestäm själv hur du vill använda dina pengar.  
 Kärlek: Efter visst grubblande, får du nu en vink om kärleken.  
 Arbete: Jobbar du ikapp något får du mer lugn och ro.

**Fiskarna 19 feb - 20 mars**

Pengar: Försök hejda dig om du får en shopping-attack!  
 Kärlek: Ett meddelande gör att du börjar göra upp planer.  
 Arbete: Något som oroar dig, blir mycket lättare än väntat.

**Väduren 21 mars - 20 april**

Pengar: Pengarna räcker bra, men håll ändå igen lite.  
 Kärlek: En lite turbulent vecka, det är humöret som krånglar.  
 Arbete: Du får beröm för något du tipsat någon om.

**Oxen 21 april - 20 maj**

Pengar: Du vill slå på stort, men din ekonomiska sida bromsar.  
 Kärlek: Säg inte något som kan sära någon. Tänk dig för.  
 Arbete: En lite lat vecka, men du vet att det blir mer sen.

**Tvillingarna 21 maj - 21 juni**

Pengar: Verkar som fritiden kan komma att bli ganska dyr nu.  
 Kärlek: Något du behöver veta gör dig lite ofokuserad just nu.  
 Arbete: Du är den man går till för att få råd och nya idéer.

**Kräften 22 juni - 22 juli**

Pengar: En hobby kan ge inkomster och du börjar planera.  
 Kärlek: Tänk lite på dig själv också, inte bara på andra.  
 Arbete: Ett initiativ du tog för ganska länge sen ger resultat.

**Lejonet 23 juli - 23 augusti**

Pengar: Nu får du snart göra allvar av dina sparplaner.  
 Kärlek: Är du i ett förhållande, kommer något förändras.  
 Arbete: Du känner dig extra kreativ och åstadkommer något nytt.

**Jungfrun 24 aug - 22 sept**

Pengar: Håll i pengarna, de har en tendens att försvinna ...  
 Kärlek: Nu vet du vad du vill och det gör dig stark.  
 Arbete: Du kommer träffa en rad nya personer snart.

**Vågen 23 sept - 23 oktober**

Pengar: Pengarna räcker längre än du vågat hoppas på.  
 Kärlek: Singlar får en match med en svårflirtad person.  
 Arbete: Var inte alltför envis när det gäller en arbetsuppgift.

**Skorpionen 24 okt - 22 nov**

Pengar: Försök pruta om du tänker köpa något begagnat.  
 Kärlek: Nu är det nog du som sitter där och väntar ...  
 Arbete: Gör dig inte osams med någon du kan ha nytta av.

**Skytten 23 nov - 21 dec**

Pengar: Du kanske måste avstå från något du tänkt köpa.  
 Kärlek: Lite darrigt just nu, du vet inte riktigt vad som händer.  
 Arbete: Ditt sympatiska sätt medför att någon ändrar sig.

**Stenbocken 22 dec - 20 jan**

Pengar: Tänk inte bara i pengar, något är värt mer än du tror.  
 Kärlek: Du kan komma att ångra något du sagt i vredesmod.  
 Arbete: En kollega visar vägen till något du inte tänkt på.



Veronika Kindström ser till att gästerna får god mat lagad från grunden på Nya Gästis i Östervåla. Här med sonen Hampus som rycker in och hjälper till så fort han kan.

FOTO: ROSE-MARIE ERIKSSON

## Veronika vågade satsa

ÖSTERVÅLA Anrika Gästis i Östervåla lever åter upp sedan nya arrendatorn Veronika Kindström tog över verksamheten i början av sommaren. Nu driver hon både bed and breakfast och restaurang och har mer än fullt upp.

– Det här är mitt liv och det var ingen tvekan om att jag skulle våga satsa på Nya Gästis som det heter numer, säger Veronika Kindström.

Dagens lunchbuffé, som nästintill fyllt restaurangen med gäster, börjar lida mot sitt slut och Veronika slår sig ner för en kort kaffepaus. Hon berättar att hon är från Vemdalen men kommer närmast från Forsbacka i Gävle kommun.

**Vad fick dig att satsa på den här verksamheten?**

– Jag hade faktiskt blivit erbjuden att ta över ett kafé i Vemdalen när jag såg att de sökte arrendator till Gästis. Här ingick även ett hotell och jag har alltid drömt om att driva ett bed and breakfast, så det var bara att slå till.

**Har du jobbat inom restaurangbranschen tidigare?**

»Nu lever jag min dröm och det är jätteroligt«

– I hela mitt liv faktiskt, både som egen och som anställd. Men nu lever jag min dröm och det är jätteroligt, säger Veronika och fortsätter:

– Jag premiäröppnade på Mors dag, då var det både sång och musik och jag fick en bra start. Sen har det rullat på men det tar tid innan allt blir inkört.

Veronika gör det mesta själv, bland annat lagar hon all mat, riktig husmanskost, från grunden, och hon är tacksam för att yngsta sonen Hampus kan rycka in och jobba.

– Hampus är guld värd, sen har jag fått en praktikant som hjälper till också. Jag har ju öppet alla dagar förutom måndagar. Och lördag-söndag kör jag helgbuffé, säger Veronika.

Nu är det snart tid för julbord och Veronika berättar att hon fått klartecken för att öppna upp mellanvåningen. Då behövs det också mer möbler.

– Jag söker gamla bord och stolar så den som har något att erbjuda är välkommen att höra av sig.

Veronika verkar ha gott om energi och det behövs med tanke på att hon även driver det intilliggande hotellet.

– Det är bed and breakfast med hotellstandard och jag trodde inte att det skulle bli så populärt. Skolbygget här på orten gör att jag inkommer en del arbetare, och jag har också ett bra samarbete med Zetterbergs.

**Har du flyttat till Östervåla, eller pendlar du?**

– Nu bor jag på hotellet. Jag jobbar från åtta på morgonen till åtta på kvällen och ibland längre, så det blir för jobbigt att pendla.

Närmast väntar Östervålas julmarknad, 1 december, och en del utställare kommer att finnas vid Nya Gästis. Själv har Veronika inte mindre än 23 lådor med jul saker på lager.

– Jag älskar julen och nu ska jag komplettera min samling så jag kan pynta vårdshuset, säger Veronika Kindström med ett leende.

ROSE-MARIE ERIKSSON



Veronika Kindström välkomnar till Nya Gästis i

## Forskning om historiens roll i framtidens bröd

**MATNYTTIGT** Kan svenska kultursorter av spannmål bidra till en mer hållbar produktion i jordbruket? Nyligen beviljade forskningsrådet Formas ett stöd på elva miljoner kronor till ett fyraårigt forskningsprojekt som ska undersöka gamla spannmåls-sorters brödegenskaper, och möjligheter i fråga om miljö, klimat och människors hälsa och välmående.

Kulturspannmål är ursprungliga sorter från det tidiga jordbrukets växter som inte har genomgått formell förädling, såsom speltvete, svedjeråg, eller ölandsvete.

Dessa lyfts ofta fram som mer hållbara och hälsosamma än moderna sädeslag, enligt ett pressmeddelande från SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet.

**Förutom några mindre** studier och empirisk kunskap, är den faktiska kunskapen om kultursorternas näringsinnehåll, hälsoaspekter och lämplighet för brödbakning fortfarande begränsad. Det här vill forskarna nu råda bot på i projektet Kulturspannmålsens roll för ekologisk spannmålsproduktion och konsumtion – kan vi lära av historien?

– Det finns en del kunskap om de gamla sorterna, som också odlas lite här och var i småskalig verksamhet, men kunskapen om dessa sorter och deras egenskaper är fragmentarisk och därför behöver vi göra större noggranna studier om detta, säger projektledaren Karin Gerhardt, forskare vid Centrum för biologisk mångfald, SLU, tillika bagare med ett eget bageri.

I en ekologisk testodling under tre år ska kultursorter och moderna förädlade spannmålssorter av vete och råg jämföras. Man kommer också att genomföra sensoriska tester (smak, doft, tuggmotstånd etc.), och identifiera faktorer som gör bröd av kultursorter attraktiva.

**Att nå ut** med kunskapen som kommer ur projektet är en viktig del av arbetet. Forskarna kommer att arbeta tillsammans med branschens aktörer, såsom mat- och växtforskare, bönder, mjölnare och bagare, i aktiviteter som kommer att vända sig till allmänheten – såsom en blogg, workshops och matfestivaler.

– Ett av målen med den svenska livsmedelsstrategin är att öka andelen producerad och konsumerad mat från ekologisk odling, och då är kulturspannmålen definitivt en väg att gå, säger Karin Gerhardt.



I ett forskningsprojekt ska man bland annat titta på kultursorternas näringsinnehåll och lämplighet för brödbakning. På bilden är det surlimpa från Lövsta.

FOTO: KARIN GERHARDT

## Medicin hjälper unga att klara jordnötter

**Med hjälp av en ny läkemedelskandidat kan nästan sju av tio barn och ungdomar med jordnöttsallergi förbättra sin tolerans så att de inte riskerar livshotande reaktioner, skriver Dagens Medicin.**

Det är sedan tidigare känt att patienter med jordnöttsallergi kan utveckla tolerans om de intar väldigt små mängder jordnötter som sedan ökas gradvis.

Forskare har nu utvecklat en biologisk oral immunterapi där låga doser av jordnöttsprotein ges i kapslar eller dospåsar.

Fler än 550 patienter i olika åldrar, som deltog i den aktuella studien, lottades till att antingen få jordnöttsprotein el-



Ny studie ger hopp för jordnöttsallergiker.

ler placebo i stigande doser. Målet var att patienten skulle klara 600 milligram jordnöttsprotein motsvarande cirka två jordnötter.

**Efter cirka ett** års behandling tolererades den mängden av 67 procent i läkemedelsgruppen för patienter mellan 4 och 17 år, medan motsvarande siffra låg på fyra procent i placebogruppen.

– Det bäddar för att personen inte drabbas av livshotande reaktioner om denna råkar få i sig något med spår av jordnötter, säger Göran Wennergren, barnallergolog vid Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg.

**Däremot syntes inte** någon tolerans hos deltagare äldre än 17 år, något som Göran Wennergren tror kan bero på att immunsystemet är mer påverkbart hos unga personer.

En brittisk forskare påpekar att studien, som publiceras i New England Journal of Medicine, är välgjord, men menar också att den lämnar vissa frågor obesvarade. Exempelvis vad som händer när behandlingen avslutas.

– Patienterna måste nog få i sig lite jordnöttsprotein varje dag för att underhålla sin utvecklade tolerans. Det här är alltså en livslång behandling, säger Göran Wennergren.

JOHAN NILSSON/TT

# De väcker historien i både blogg och podd

**TIERPS KOMMUN Allt bär en historia – från tyger och ting till människor och byggnader. Det vet Josephina Juhlin Wesström som bjuder på kunskap, och upplevelse, i en ny blogg och podd. Det senare tillsammans med Ingela Ogdal som delar Josephinas intressen.**

– Historia i olika former har funnits med under hela min uppväxt. Min familj drev bland annat ett antikvariehus som var inrett efter olika tidsepoker och vi besökte ofta auktioner, säger Josephina Juhlin Wesström och tillägger:

– Min mormor var också en viktig person som läste sagor och berättade historier från förr.

Historieintresset höll i sig och Josephina utbildade sig till etnolog med textiltvetenskaplig inriktning. Den kunskapen praktiserar hon bland annat i Lövestabruk herrgård där hon guidar och arrangerar visningar och utställningar sen 17 år tillbaka.

– Herrgårds- och julvisningen känner jag mycket för, jag är själv född på juldagen och jag har alltid älskat julen.

**Med tanke på** Josephinas utbildning ligger förstås det textila hantverket henne varmt om hjärtat. Hon syr yllebroderier och historiska dräkter efter äldre förlagor. I somras visade hon exempelvis kläder från förra sekelskiftet och hon har samlat på historiska dräkter sedan barnsben.

Inredning är ett annat stort intresse och sedan i somras bor Josephina i ett hus i Strömsbergs bruk tillsammans med sonen Helge, 2,5 år.

– Josephina har en otrolig känsla för att skapa atmosfär och känsla från förr i sin inredning, säger Ingela Ogdal som precis anlant.

– Från allra första början var det här ett skräddartorp med ursprung från 1700-talet, sen byggdes nuvarande hus år 1941. Jag vill bevara stilen och det är inte jag som väljer hur det ska inredas och renoveras, utan det är huset, säger Josephina.

**Hon har verkligen** lyckats lyssna till huset och känslan från förr är påtaglig, något som förstärks av utsikten mot trädgården som omgärdas av en gammal stenmur.

Ingela och Josephina har flera gemensamma nämnare. Båda är exempelvis utbildade trädgårdsmästare, Josephina på Wij trädgårdar i Ockelbo och Ingela i Enköping. De delar också intresset för historia, sömnad och musik.

– Jag syr folkdräkter och jag gil-



Josephina Juhlin Wesström och Ingela Ogdal samlar historia i många former i en ny podd.

FOTO: ROSE-MARIE ERIKSSON



I Josephinas hus är de gamla takmålningarna bevarade.



Josephina har bevarat känslan från förr i sitt stämningsfulla vardagsrum.

**»Det här är ett roligt forum att förkovra sig i«**

lar fribroderier i ylle, men jag är väl mer autodidakt som det heter, säger Ingela som till vardags jobbar som kyrkvaktmästare i Tierps pastorat.

Nyligen höll hon en föreläsning om kyrkliga dräkter och drömmen är att bara få jobba med kyrkliga textilier.

– Det handlar om en obruten tradition och det skulle vara både spännande och roligt att få förmedla, säger Ingela.

Historia i många former kommer också att förmedlas i den nya podden som Josephina lagt grund för i sin blogg J Wesströms historiska universum.

– Det här är väldigt nytt och vi började i mitten av oktober då vi berättade om dammodet kring förra sekelskiftet. Men det blev bra, säger Josephina och fortsätter:

– Vi har kollat runt lite och det finns inte så många poddar när det gäller historia. Vi vill också att vår podd ska funka för alla, att man blir nyfiken på ämnen man kanske inte vet så mycket om.

– Historia ska funka för alla. Det är givande att jobba både högt och lågt och hitta kopplingar i ämnen, säger Ingela.

**Josephina berättar att** inför varje program forskar de fram fakta, och det är en gedigen forskning bakom poddämnena. Det handlar inte om att googla fram något utan historien hittas i litteraturen.

– Det är ett ständigt detektivarbete och källkritiken är det bästa jag lärde mig från etnologistudierna, säger Josephina och ler.

Nu planerar de en julpodd om julfirandet förr i tiden, och då ut-

lovas både sång och musik.

– Både jag och Ingela sjunger och Ingela spelar nyckelharpa så vi ska lägga till både sång och musik i podden som vi planerar att släppa 1-2 december.

**I framtiden blir** det nya ämnen och även inbjudna gäster.

– Jag tänker också åskådliggöra en del av vad vi pratar om på instagram, ibland är det lättare att förklara med en bild, säger Josephina.

Det är bara att hålla ögon och öron öppna för historien.

ROSE-MARIE ERIKSSON

BILDKRYSSET VECKA 47



MÄRKLIG LIGGER LIEGE I	BE- DYRAR	KNUFFAS MÄN I SMÅ- GRÅLA	UNDER ANTAGET NAMN SKEDET
REGE- RANDE DROTT- NING			
GÄRDNER PÅ VITA DUKEN			VIKTIGA VOKALER BE- HAGLIG
RÖRA I FORM OMFAM- NING			HÄVD- VUNNEN
STAD I NIGERIA	KREDIT	HÄMNAR I LÅDAN	
		GÅR MÄN IBLAND	
		TOKYO FÖRR VIRKE	
			VERDI- VERK
PÄLS- HAND- LÄRE PÅSTÅR			SKOL- DEL
			BLIR BILJETT- ER
			ÅTER- PREFIX
			DREV MED NORR- MÄN
			KORT FÖR TITAN HACKAS OFTA
TAR SIG AN SJUKA			ENHÄLLIG
JÄTTE I MYTOLOGI			FYLLER VI
			HAR STORMEN DEN GRÖNA ÖN
		FORDON	
FATTAR FÄRDAS			LIGGER PÅ VÄG- ARNA
		MYR- DAL	SPIEL- BERG- FIGUR
			ILL- VILLIG
			TYP AV MODUS NAMN I USA
			RÄCKA FRAM- FÖRS SOLO
SED- VANLIGA VILL FRI- ARE HÖRA			HAR BARN
		SÄMLAR LÄRARE KABLAS UT	HYMEN
			SVEN TUMBA
			FÖRA OVÄSEN KORT FÖR MAINE
VAL- SPRÅK PÅFÖR			OSTORT
			ÄR I EN KLASS FÖR SIG
			NÅGOT ATT KLÄTTRA PÅ

↓

ÄR EN  
DEL  
GATOR

PENNING-  
MÄGNAT

SÄLLA  
UT  
KAN LURA  
RIPOR

TAR  
VISSA  
HARAR

SITTER  
I

BÄR BLÅ  
BÄR  
BIBEL-  
SYKRA

↓

VERDI-  
VERK

→

PÄLS-  
HAND-  
LÄRE  
PÅSTÅR

↓

STIGIT  
SÄTTER  
PÅ BETE

PETER PÅ  
FILM  
STRATEG

TAR SIG  
AN SJUKA

JÄTTE I  
MYTOLOGI

↓

YAK  
DELMÅL  
I VASA-  
LOPPET

FORDON

HAR  
STORMEN  
DEN  
GRÖNA ÖN

FATTAR  
FÄRDAS

↓

MYR-  
DAL

SPIEL-  
BERG-  
FIGUR

ILL-  
VILLIG

TYP AV  
MODUS  
NAMN I  
USA

RÄCKA  
FRAM-  
FÖRS  
SOLO

HAR  
BARN

SED-  
VANLIGA  
VILL FRI-  
ARE HÖRA

↓

SÄMLAR  
LÄRARE  
KABLAS  
UT

HYMEN

SVEN  
TUMBA

FÖRA  
OVÄSEN  
KORT FÖR  
MAINE

OSTORT

ÄR I EN  
KLASS  
FÖR SIG

VAL-  
SPRÅK  
PÅFÖR

↓

NÅGOT  
ATT  
KLÄTTRA  
PÅ

Namn:.....

Bostadsadress:.....

Postadress:.....

Lösningen till Bildkrysset ska vara redaktionen tillhanda senast den 3 december. Vinnarna belönas med trisslotter. Skicka lösningen till: Sveagruppen Tidnings AB, Box 1114, 721 28 Västerås. Märk kuvertet "Bildkrysset 47".

BARNKRYSSSET VECKA 47



		HÅLLER INTE MED	VILA	FLICK- NAMN	REP
	LUGN				
	BLÖTT I GRÄS		KAN BRUNN GORA	HAR PRICK SOM LITEN	
		INGEN VINST		I ANDEN PÅ ARG	
				VATTEN- DRAG	
		GUNNAR ANDER			

Namn:.....

Bostadsadress:.....

Postadress:.....

Lösningen till Barnkrysset ska vara redaktionen tillhanda senast den 3 december. 1:a pris: 20 kronor. Skicka lösningen till: Sveagruppen Tidnings AB, Box 1114, 721 28 Västerås. Märk kuvertet "Barnkryss 47".

SUDOKU VECKA 47

6		7	5					
	2		1	7			3	6
					3		8	7
8	7			3		1	9	
	9			5		3		
		3		8			7	5
			3					
		9						2
7	5		6				1	

Namn:.....

Bostadsadress:.....

Postadress:.....

Sudoku är ett japanskt sifferpussel. Fyll i de tomma rutorna så att alla siffror från 1-9 finns med i varje lodrät och vågrät rad, samt i varje fält med 9 rutor. Lösningen skickas in senast 3 december. 1:a pris: En trisslott. Skicka lösningen till: Sveagruppen Tidnings AB, Box 1114, 721 28 Västerås.

LÖSNINGAR VECKA 45

B	R	E	N	O	I	R	T
F	E	L	N	O	A	S	
C	L	O	U	S			
H	A	N	N	E	S		
U	T	U	G	G	L		
T	S		E	A			
E	R	A	S	N			
O	B	A	N	A			
T	R	U	I	S	M	O	M
O	S	A	K	A	L	E	N
A	F	R	E	N	H	E	T
K	K	L	L	E	N		
A	S	K	S	A	L	T	L
B	A	K	T	A	L	A	D
K	O	L	L	O	A	E	L
X	L	R	U	N	D	N	A
P	A	N	I	K	D	I	V
C	R	A	D	O	K	E	R

BILD-  
KRYSSSET

KRYPTOT

A	P	O	S	T	E	L	Ö	M	
S	V	A	M	P	R	Ä	F	S	A
A	L	N	Ö	G	A	R	A	S	
F	A	N	F	A	R	K	U	S	K
T	B	O	O	V	A	N	R		
D	E	T	D	Ä	R	S	O		
A	N	S	V	A	R	G	A	S	
E	L	P	I	L	O	R	T		
J	A	S	Ä	A	D	R	E	S	S
D	K	R	I	S	S	P	A	K	
S	L	A	G	G	E	G	O	S	K
B	Y	L	I	N	F	R	O	E	D
A	R	B	E	T	A	R	D	Y	K
T	A	L	A	G	E	R	A	R	N
I	A	R	R	A	D	E	K	U	S
K	A	J	O	R	A	V	T	A	R

MELODIKRYSSSET VECKA 47

	1		2		3		4
5			6				↓
	7						
				8		9	↓
	10				11		12
13	↓			14			
			15		16	↓	
							17

Namn:.....

Bostadsadress:.....

Postadress:.....

Melodikrysset lördag kl. 10.03 i P4. Lösningen ska vara inne senast onsdag i nästa vecka. Adress: Melodikrysset, Sveriges Radio P4, 109 12 Stockholm.



## Evenemang

### UPPSALA

- Uppsala stadsteater. Det sjunde inseqlet av Ingmar Bergman spelas på Stora scenen. Ett samarbete mellan koreograf Fredrik Benke Rydman och regissör Hugo Hansén. Här spelas även Richards III av Shakespeare. Episod, ett existentiellt drama fyllt av humor och värme, ges på Lilla scenen. På Ettan visas Fattigfällan efter Charlotta von Zweigbergks bästsäljande roman och på Intiman spelas lunchteater: Hunden som klev in från kylan.
- Stavby bio visar Grinchen på söndag kl. 14.
- Julmarknad på Träffpunkt 86:an på Torbjörns torg idag fredag kl. 11-14. Hemslöjd, hantverk, hembakat och julfika.
- Mary´s question. Konsert i Sävja kyrka idag fredag kl. 18. Solister; Anna Sander, sång, och Olof Sander, folkliga instrument, samt damkörerna FriTillAria och Gott Sound medverkar.
- Mats Blads spelar upp till dans på Fyrisk Park imorgon lördag kl. 20-24.
- Återinvigningsmessa i Jumkils kyrka på söndag kl. 10. Bishop Ragnar Persenius förrättar messan. Bygdens barn medverkar, Invigningskören sjunger och Leo Erni Rossbäck och Marcus Alm på trumpet. Därefter kyrksoppa och Jumkilskaka.
- Prova på att göra egen julsenap enligt gammalt recept på Medicinhistoriska museet tisdagar kl. 13-17 fram till 18 dec. Apotekare finns på plats och vägleder.
- Upplandsmuseet visar svartvita foton i Vallonien - malm och metall under industrialismen samt 7 kg järn - en utställning om kärleken till smide. Här visas även utställningen Fanny och Alexander | Bergman Moods.
- Läbyvads hembygdsförening ordnar hantverksdag i hembygdsgården på söndag kl. 13-16. Kaffeservering.

### KNIVSTA

- Bio Blå Wingen visar Den tid på året i regi av Paprika Steen på tisdag kl. 14 och 19.
- I kväll fredag är det bingospel i Blå Wingen, Husby-Långhundra. Första utrop kl. 19. Gäster välkomna från kl. 17.
- Lunchmusik, andakt och hemmagjord soppa i S:t Birgittakyrkan idag fredag kl. 12.
- Träffpunkt med loppis och gemenskap på Kupan, Röda Korset, på lördag kl. 11-15. Öppet hus på torsdag kl. 13-15. Fika serveras.
- Röda Korset bjuder in till måndagskafé på Lyckträffen 26 nov kl. 18-20. Lennart Runnding visar bilder med Knivstamotiv. Kaffe med bröd serveras.

- PRO Knivsta bjuder in till bingo i Thunmanskolans matsal på måndag kl. 19. Låga insatser och fina vinster.

### HEBY

- Heby Folkets hus bio visar Findus flyttar hemifrån på söndag kl. 15. Senare samma dag, kl. 19, visas Nötknäpparen och de fyra världarna.
- Fokus bio Östervåla visar Creed II på söndag kl. 18.
- Måndagspyssel i församlingshemmet, Heby, 26 nov kl. 12-14. En mötesplats för de äldre där man får sticka, pyssla och umgås. Kaffe finns men ev. bakverk tar man med själv.
- Öva svenska och träffa nya vänner Heby bibliotek måndagar kl. 15-16.30. Språkgruppen på plats.
- Musikcafé i Huddunge församlingshem på tisdag kl. 19-21.
- Stickcafé i Kyrkans allrum, Morgongåva, på onsdag kl. 13.30. Ta med eget handarbete eller titta in och ta en fika.
- Startseminarie - Att växa. Heby kommun och Almi välkomnar den som är på väg att starta eller redan har startat ett företag. På onsdag kl. 15-18 i kommunhuset i Heby är det dags för seminarietillfälle två. Verktyg och konkreta tips för att styra ett företag i tillväxt. Kostnadsfritt.

### ENKÖPING/HÅBO

- Småsånger med Anna-Karin "ako" Oldeberg på Enköpings bibliotek idag fredag kl. 13. En glad stund för de allra minsta och deras föräldrar.
- Syförenings- och julauktion i Lillkyrka församlingsgård, Enköping, idag fredag kl. 19.
- Skapande lördag med öppen ateljé för barn, unga och familjer i Tingshuset Enköping. Drop in kl. 12-15.
- Nelsonmässan i Vårfrukyrkan på söndag kl. 18. Körkonsert med musik av Joseph Haydn. Jennie Eriksson, sopran, Maria Erlansson, sopran, Philip Sherman, tenor, Staffan Liljas bas, och Camerata Vocalis Drotthingolms barockensemble medverkar. Jonas Marmbrandt dirigerar.
- Läsecirkel på Fjärdhundra bibliotek på måndag kl. 19. Samtal under lättsamma former om boken man läst.
- Träffpunkt Österunda, för daglediga i bygdegården, på onsdag kl. 13-15. Ta med eget fika.
- Öppet hus för bygglov på biblioteket i Enköping på torsdag kl. 16-18. Få svar på egna frågor om bygglov och avlopp.

### TIERP/ÄLVKARLEBY

- Skutskärs bio visar Boy erased, som är

baserad på Garrard Conleys självbiografi "Boy erased: A memoir" från 2016, på söndag och onsdag kl. 19.

- Stickworkshop på Tierps bibliotek imorgon lördag kl. 10.30. Invånarna i Tierps kommun uppmanas att stickar sockor i höst. Kom och testa, stickgrunder lärs ut.
- Julmarknad i Tobo på lördag kl. 12-17. Utställare med varierande hantverk ställer upp i och utanför Folkets hus och Eric Sahlström Institutet. Tobo bruksmuseum och Tobo Folkan håller öppet med kafeservering.
- Julmarknad i Strömsbergs bruk på söndag kl. 11-16. Utställare utomhus och i brukets lokaler. Granar, mat och hantverk till försäljning. Kaféet håller öppet samt servering med korv och hamburgare.
- Familjedag med julpyssel i Mariebergsskolan, Örbyhus, på söndag kl. 13-16. Kom och baka tunnbröd på gammalt vis i vedeldad ugn. Underhållning med folkmusik på nyckelharpa och fiol.
- Författarbesök på biblioteket i Skutskär på tisdag kl. 18. Andreas Jakobsson, som skrivit boken Svinlandet, berättar om en värld av slöseri.
- Hannele Åhlén ställer ut teckningar och målningar på Skutskärs bibliotek fram till 1 dec.

### ÖSTHAMMAR

- Öregrundsbio visar Fahrenheit 11/9 på söndag kl. 18.30 och A star is born med bland andra Lady Gaga och Bradley Cooper på onsdag 19.
- Julmarknad i Norrboda bygdegård, Gräsö, på lördag kl. 11-15. Botanisera bland hantverk, honung, rökt fisk, brända mandlar, julkransar med mera. Kaffe med dopp och grillad korv med bröd.
- Alla åldrars scens teaterfestival äger rum på lördag från kl. 14. Tre teatergrupper visar varsin föreställning under temat kommunikation och möten. Fikaförsäljning.
- Julmarknad i Hargshamn's Folkets hus på söndag kl. 11-15. Handstöpta ljus, hemvävda mattor, fårskin, betongkonst, delikatesser med mera till försäljning. Servering med julgröt, skinkmacka och julfika.
- Titti Sjöblom ger konsert i Östhammars församlingshem på söndag kl. 14.
- Sopplunch i Kyrkans hus Öregrund tisdagar kl. 11.30-13.
- Lunchkonsert med orgelmacka i Alunda kyrka på torsdag kl. 12. Jan Hällgren vid orgeln.
- Catarina Larsson visar lampor och inredning i textil på Sadelmakarlängen fram till 25 nov.



# Hantverksmarknad i julens tecken på Kaleido

Imorgon lördag är det vernissage för Kaleidos julutställning och som vanligt visas här en mångfald av hantverk. Allt går att handla dessutom.

I galleriet dukas det fram slöjd och konsthantverk av allehanda tekniker lagom till advent. Konsthantverkskooperativet Kaleido bjuder in till en julutställning som samtidigt är en julmarknad.

Snidade och målade "julträd", glaskulor och glastomtar, eldkorvar och ljusstakar i järnsmide och handtäljda grötslevar, to-vade tomtar. Vidare uppländska lammsskinn, handstickade vantar, handtryckta bonader och löpare, halmhjärtan och halmtomtar är något av vad som besökarna kan botanisera bland.

Och utöver föremål skapade av



Jul hos Kaleido är en efterlängtd jultradition.

Kaleidos egna konsthantverkare finns här en mångfald av handgjort julpynt och julklappar från tjugotalet andra koasthantverkare och slöjdare. De flesta av dem bor och verkar i Uppland.

Bland hantverkna märks till exempel; Hans Johansson, Maj

Ivarsson, Olle Brozén, Kajsa Ullman, Erika Galle och Brita Åberg.

Utställningen/marknaden invigs imorgon lördag klockan 11-16 och pågår sedan fram till 5 januari 2019. Kaleido är beläget i Godsmagasinet vid Östra station i Uppsala.

## KULTURSVEPET

Upplands Nyheter väljer godbitarna ur den kommande veckans kulturprogram i länet.

### Lördag 24/11

#### Juloppis

Julkänsla garanteras på loppisen i Ramhälls bygdegård, mellan Alunda och Österbybruk. Allt som hör julen till finns till försäljning, även julgrupper och kransar. Fika med hembakat serveras. Lotterier. Passa också på att titta in i Rödscoleloppisen.

► Kl. 11-15, Ramhäll

#### Teater

Kattguld, krämpor och kurtis heter en teaterkomedi som ges i Blå Wingen i helgen. Räkna med kärlekstrassel, intriger och förvecklingar i denna fars där Sussie Berglund, Katarina Sahlstedt, Canilla Enskärmed flera står på scenen. Manus av Thomas Kompare. Spelas även på söndag samma tid.

► Kl. 15, Husby-Långhundra, Knivsta

### Söndag 25/11

#### Marknad

Hantverksmarknad med blandat utbud äger rum i Boglösa bygdegård på söndag. Hantverk i trä, textil, papper, mathantverk samt lokalt producerade livsmedel finns till försäljning. Kaffeservering med hembakat bröd.

► Kl. 10-15, Boglösa, Enköping



Kaffe med hembakat serveras på helgens marknad och julloppis.

### Måndag 26/11

#### Vernissage

Tid för tomtar! May Martinnell ställer ut en del av sin tomtesamling på Tärnsjö bibliotek. Under vernissagen på måndag är hon på plats och berättar om sin samling. Utställningen pågår fram till 21 december.

► Kl. 17.30-19, Tärnsjö

### Onsdag 28/11



Stickcafé för alla blir det på biblioteket i Skutskär på lördag förmiddag och onsdag kväll.

FOTO GETTY IMAGES

#### Stickcafé

Husmodersföreningen Aktiva kvinnor bjuder in till stick- och hantverkscafé på biblioteket i Skutskär. Unga och gamla, nybörjare och vana, är välkomna. Här kan man inspirera och lära av varandra. Kaffe och hembakat serveras. Även lördag 24 november klockan 10-13.

► Kl. 16.30-19, Skutskär

### Torsdag 29/11

#### Sopplunch

Hemlagad soppa i gott sällskap serveras i Almune församlingsgård. Sofia Säfström underhåller med sång.

► Kl. 12, Almunge

upplandsnyheter.se

► Fler evenemangstips hittar du på vår webbplats.

# Receptet

## HAR DU ETT BRA RECEPT?

Skicka ditt recept till  
upplandsnyheter@sveagruppen.se eller posta till:  
Adress: Box 323, 751 05 Uppsala

➤ **Glöm grillad korb** och smetiga marshmallows, nu snäpper vi upp maten på utflykten..

**Granhängd färskost, isterband** och eldad rödbeta, barkpannkaka och så vidare. Efter höstens SM i utomhusmatlagning har vi insett att det går att få till vad som helst bara man är beredd att släpa med sig en rejäl packning. Varför inte muntra upp en ganska grådisig november med en utflykt och lite rejält utmanande men ändå genomförbar matlagning.

Vid en trerätters i skogen är A och O planering, en gjutjärnspanna eller två och lite förarbete. Här kommer Arlas recept för att fixa överdådigt käk i skogen.



1.



2.



3.

## Hett trots vintertider

### 4. Pannkaka med grillade äpplen

- 15 min
- Receptet gäller för 8 st
- 3 dl vetemjöl
- 6 dl mjölk
- 3 ägg
- ½ tsk salt
- 2 msk smör

Gör så här

Det enklaste är att göra smeten hemma och ta med i en burk, men det går bra att göra den på plats. Vispa ut mjölet i hälften av mjölken till en slät smet. Vispa i resterande mjölk, ägg och salt. Låt smeten svälla ca 10 min. Smält smör i en gjutjärnspanna och håll ner i smeten. Grädda tunna pannkakor.

Servera med grillade äpplen. Skär äpplena i tjocka klyftor. Blanda kanel och honung och värm försiktigt blandningen i en kastrull. Vänd klyftorna i blandningen. Grilla klyftorna några minuter på varje sida.

### 2. Isterband med rödbetshummus

- Antal portioner 4
- 4 isterband
- 1 tsk smör

- Pytt:
- 300 g potatis
- 250 g morötter
- 200 g kålrötter
- 250 g palsternackor
- 1 rödlök
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- ½ dl färsk gräslök hackad

### Rödbetshummus:

- 400 g kokta kikärtor
- ½ rödlök
- 150 g inlagda rödbetor
- 1 dl turkisk yoghurt
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar

Gör så här

Ett tips är att göra pytten innan och fräsa upp den på plats. Sätt ugnen på 225°. Skala och tärna rotfrukter och lök. Bryn dem i smör i en stekpanna. Salta, peppra och lägg i en långpanna. Stek i mitten av ugnen 15-20 min. Rör ner gräslöken. .

Skölj kikärterna och låt dem rinna av. Skala löken. Mixa kikärtor, lök och rödbetor. Blanda ner yoghurten. Smaka av med salt och peppar. Stek

isterbanden i smör i en panna 5-6 min. Servera med pytt och rödbetshummus

### 3. Abborre med pepparrotspotatis

- Antal portioner
- 600 g abborrfiléer
- ca 1 tsk salt
- 1 krm vitpeppar
- 200 g färska kantareller
- Pepparrotspotatis:
- 750 g potatis
- ½ msk vetemjöl
- 2½ dl matlagingsgrädde
- 1 dl finhackad färsk persilja
- 2 msk riven pepparrot
- 1 tsk salt
- 1 krm vitpeppar



4.

Gör så här

Ett tips är att bena ur småbenen som sitter i den tjockaste delen av abborrfilén innan utflykten och glöm inte en extra kastrull som tål öppen eld. Skala och skär potatisen i tunna skivor. Rör ut vetemjöl i grädden i en kastrull. Låt koka upp under omrörning. Lägg i potatisen och låt koka på svag värme under lock ca 15 min. Rör om någon gång under koktiden. Blanda ner persilja, pepparrot, salt

och peppar. Stek abborren i smör i gjutjärnspannan ca 3 min på varje sida. Salta och peppra. Stek svampen i smör i panna 2-3 min.

### 1. White Mountain

Något varmt att dricka uppskattas alltid. Den här alkoholfria drycken av pressad citron med citrongräs, mynta och honung är både fräsch och lagom söt.

- 6 glas
- 1 liter vatten
- 3 citroner, saft
- 1 dl honung
- 3 stjälkar citrongräs
- 1 knippe mynta

Gör så här

Häll vatten och citronsäft i en kastrull. Skär av några bitar av det yttre skalet på en av citronerna. Rör i honung, lägg i halverade citrongrässtjälkar och bitar av citronskalet och låt koka upp. Låt sjuda tills honungen löst sig. Låt dra i 10 minuter under lock och ta sedan ur citronskaletsbitarna och stjälkarna av citronskalet. Hetta upp och håll drycken på termos med några myntablad i.

Ta med resten av myntan för att portionera i glasen innan du håller på den varma drycken.

## Matfrågan

Svara på vår matfråga och ta chansen att vinna 2 trisslotter!

Från vilket land kommer Dumplings?

SVAR:.....

Namn:.....

Adress:.....

Postnummer:.....

Ort:.....

Skicka svaret på vykort eller kupongen till: Sveagrupperns Tidnings AB, Box 1114, 721 28 Västerås. Märk kuvertet med "Matfrågan 47". Lösningen hos oss senast 3 december.

www.nelins.se

018-53 34 44

# Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

### Öppettider

Måndag - fredag .... 8 -21  
Lördag ..... 9 -19  
Söndag ..... 10 -19

www.nelins.se, 018-53 34 44



f Gilla oss på facebook





# BLACK FRIDAY

FYNDÄ MÄRKESKLÄDER HELA VECKAN

19-25  
NOVEMBER

UPP TILL  
**80%**  
LÄGRE PRIS



**VFO.SE**

WIDENGRENSVÄGEN 1 VINGÅKER

MÅNDAG-FREDAG 10:00-19:00 LÖRDAG-SÖNDAG 10:00-18:00



►ARRANGEMANG FÖR FESTER

Anders-Solo-Band underhåller till jubileumsfesten, PRO-danser, föreningsmöten, äldreboenden m.m.  
anders-solo-band@telia.com  
070-956 35 60 Tierp

►JULMARKNAD

FORSÄLJARE sökes till Baggbro-bygdens Byalags Julmarknad 1 dec. Kontakta Monika Hjort tel 0222- 41712 • 070 2191120

# Veckans Annonsmarknad

Meddelanden

Motormarknad

Köpes

## Veckans vinnare

**Bildkruss 45**  
Solveig Fyrenius  
Hall Gannarve 114  
624 56 Lärbo

Hans Johansson  
Kronhjortsgatan 16  
722 42 Västerås

Jan Erik Lind  
Björkhagsvägen 8  
811 94 Sandviken

Sonja Andersson  
Andersbo 213  
748 92 Österbybruk

Anders Finström  
Måndagsvägen 38  
123 60 Farsta

Weine Persson  
Sågarbacken 7  
711 95 Gusselby

**Krypto 45**  
Bernt Wåhlin  
Sixbovägen 15  
810 20 Österfärnebo

Tony Lindström  
Starrmossevägen 7  
139 35 Värmdö

**Barnkruss 45**  
Leo West  
Björnsonsgatan 138 lgh  
1302  
168 44 Bromma

**Sudoku 45**  
Stefan Åkerberg  
Noravägen 216  
691 92 Granbergsdal

**Matfrågan 45**  
Lillemor Nystedt  
Kriken Lundbyhed  
645 94 Strängnäs



**MÖTESANNONSER**  
www.centerpartiet.se/upsala-lan

**RASBOKILS CENTERKVINNOR**

Julmarknad söndag 2 december kl. 11-14.30 vid Klockarbol vid Rasbokils kyrka. Försäljning av granbockar, dörrkransar, tomtar, egenhändigt dekorerade ljus, hembakt bröd med mera. Varmt välkomna!

**UPPSALA LÄNS CENTERKVINNOR**

Medlemsmöte i Ramsta bygdegård måndag 26 november kl. 18.00. Vi serveras risgrynsgröt, skinksmörgås, kaffe o kaka, 60kr inkluderar en lott. Lotterier. Försäljning av närproducerade hantverk som trasmat, smycken, tomatmarmelad, bröd mm. Gäst riksdagsledamot Solveig Zander. Vi lyfter även frågor om senior nätverk, närvard, köer i vården, och trygghetsboenden. Politiska läget i länet. Varmt välkomna! Ta gärna med dig en granne. Anmälan till distriktsordförande Monica Hallgren 070-663 55 42 eller Monica.hallgren@centerpartiet.se

**UPPSALA LÄNS CENTERKVINNOR**

i samarrangemang med Enköpingsbygdens Centerkvinnor och i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Tisdag 4 december kl. 18.30 i Mels garage, Åkerbygatan 4, Enköping. Välkomna till en trevlig men ack så viktig kväll som belyser den vanligaste cancerformen i Sverige - prostatacancer. En styrelsemedlem från prostataföreningen i Uppsala län berättar om sjukdomen, vikten av PSA-prov. Fridolf herrmode visar kläder. Entré biljett å 100 kr (skinksmörgås kaffe/te/ läsk, en lott). Överskott går till Prostataföreningen. Anmälan till Monica på monica.hallgren@centerpartiet.se eller 070-663 55 42. Alla intresserade varmt välkomna!

Längta bort...



mån-tor 10-17 fre 10-16  
lör stängt  
**KUNGSÄNGEN**  
MÄTARVÄGEN 3B

Autohallen  
Husbilar.se

## ÄLDRE HEM KÖPES

LEUFSTA AUKTIONER  
073-065 12 97

ÄVEN EN LITEN ANNONNS SYNS BRA

Säljes

**NYHUGGNA ADVENTSGRANAR!**

• Försäljning av olika **GRANAR** stora som små  
• Även: **En-Tall-Granris** • **Julgransfötter**  
• I gårdsbutik: **Ägg** • **Potatis** • **Honung**  
**Björkved m.m.**  
**ÄNGEBY GÅRDSPRODUKTER**  
Lena Ängeby 87 (3 km norr Storveta)  
Ring för mer info: 0707-56 51 51

30 år

Vi har swish! NÄRODLAD & Ekologiskt  
Varmt välkommen!

Varumarknad



GRELLSBO  
HEREFORD

www.grellsbo.se

Beställ hängmörat ekologiskt naturbeteskött direkt från gården

Läs mer om våra populära köttlådor på vår hemsida

Här kan ditt företag synas med en ANNONS!

Även en liten ANNONS syns bra!



Vinsterna kommer inom en månad

**upplandsnyheter.se**

Hitta fler fastighetsaffärer från hela Uppsala län på vår webbplats.



**VI KAN LANDSBYGDEN**

**Upplands Nyheter**

**PRENUMERERA PÅ UPPLANDS NYHETER**  
53:- i månaden med autogiro

Kundservice  
Tel. 021-471 38 33  
upplandsnyheter.se

**Upplands Nyheter**



Som prenumerant annonserar du gratis varje vecka på **sveaborsen.se**

Här kan du FYNDA!  
sveaborsen.se



**GRATIS**  
annonsering

Alla prenumeranter (privatpersoner) annonserar gratis i Sveabörsen.

sveaborsen.se

Nå minst **162.000** läsare!\*

DALABYGDEN

GÄSTRIKLANDS TIDNING

LÄNSPOSTEN

SÖRMLANDSBYGDEN

UPPLANDS NYHETER

VÄSTMANLANDS NYHETER

Din prenumerationskostnad är snabbt intjänad jämfört med annonsering i andra tidningar.

Beställ prenumeration på **sveagruppen.se**

\*enligt Orvesto

Evenemang/Nöjen

KRALL ENTERTAINMENT & SANGRÉ EVENT PROUDLY PRESENT

**NEW SHOW!**  
Tickets on sale now.

**LABERO  
IN FLAME**  
magic-wheels-fire-stunts

**UPPSALA, IFU ARENA | 8 FEB KL. 19.30**  
BILJETTER: LABERO.COM, 0771-70 70 70

**PRENUMERERA PÅ UPPLANDS NYHETER**  
53:- i månaden med autogiro

Kundservice  
Tel. 021-471 38 33  
upplandsnyheter.se

**Upplands Nyheter**

**Var med och skriv  
för Mitt Uppland**

Ladda upp dina egna artiklar och bilder  
-bli din egen lokalredaktör!

[upplandsnyheter.se/mitt-uppland](http://upplandsnyheter.se/mitt-uppland)

# FÖRETAG

## till din tjänst

Vill du annonsera här?

Kontakta: Ing-Marie Karlsson

021-471 38 23

Bildelar

Nya & begagnade  
**Däck & fälgar**  
Vi har satser med  
begagnade hjul

Nya & begagnade  
**Bildelar**  
Hämtning skrotbilar

SKROTBOLAGET.se  
Stålgatan 19 U-a 018-134389

Elservice

**LÅNGÅKERS  
ELSERVICE AB**

Omlindning & reparationer  
av elmotorer samt försäljning av

**BEVI**  
Elmotorer • Frekvensstyrning  
Kugg- & snäckväxlar

Gävlevägen 306 • BJÖRKLINGE  
Tel. 018-37 51 28

Entreprenad

**Knivsta  
Hermans Maskin AB**

**SPRÄNGER OCH  
SCHAKTAR**

018-34 12 73  
0706-89 15 12  
0709-46 50 54  
hermansmaskin@hotmail.com

**DAGS FÖR NY  
AVLOPPSANLÄGGNING?**

Vi utför nyinstallation samt  
uppdatering av anläggningar så  
att de möter dagens miljökrav.

Vi projekterar & installerar  
ditt avlopp fr. 55000:-  
inkl ROT-avdrag

**ÖSTUNA ÅKERI**  
018-387034 • info@ostunaakeri.se

Markberedning

**ASKARBÄCK  
AGRENT AB**

Mark,  
Grundarbeten,  
Dikesrensning &  
Avloppsanläggningar

0708 - 44 43 04

**K.I.A. Mark &  
Miljöentreprenader  
AB**  
Etablerad 1982

- Schakt och planering av markanläggningar
- Trädgårdsanläggning
- Avloppsanläggningar

kontaktperson Ola Hammarlund  
073-752 12 54  
www.kiamarkab.com

Måleri

Vi är rekommenderade  
av Falu Rödfärg

**RÖD  
FÄRGARNA**

75 år i branschen - Din trygghet  
018-50 50 40  
www.rodfargarna.se

Ventilation

Brf, villa & fastighetsägare  
**VENTILATIONS-  
RENGÖRING!**  
Utnyttja ROT-avdraget!

- Vi utför rengöring av kanalsystem
- Vi säljer filter till Brf och villor

Resultat: ➤ Lägre elförbrukning  
➤ Renare inomhusluft

**KANALMILJÖ  
MÄLARDALEN**  
Ågatan 15B,  
Enköping  
070-523 11 26  
0171-244 43  
www.kanalmiljo.se • kanalmiljo@telia.com



Som prenumerant annonserar du gratis varje vecka på [sveaborsen.se](http://sveaborsen.se)

Här kan du  
**FYNDA!**  
sveaborsen.se











## Åderbräckskliniken

Stockholm • Uppsala • [www.aderbrackskliniken.se](http://www.aderbrackskliniken.se)

Helspecialiserad åderbräcksklinik. Undersökning med hjälp av ultraljud och kärl kirurgisk bedömning vid första besöket. Moderna operationsmetoder.

Uppsala åderbräcksklinik  
Samariterhemmets sjukhus  
018-14 00 40

Stockholm åderbräcksklinik  
Kirurgkliniken Stockholm  
Sophiahemmets sjukhus  
08-406 28 45



# Bondeliv lockade fotograf

**TIERP I 25 år följde frilansfotografen Björn Ullhag mjölkbonden Krister Larsson i Munga by norr om Tierp. Resultatet blev ett fotografiskt tidsdokument som nu har getts ut i bokform.**

**Igår torsdag var det bokrelease på Tierps bibliotek.**

Mungabonden – ett lantbrukarliv under 25 år är ett fotoprojekt som fotografen Björn Ullhagen inledde i januari 1994. Under 25 år fanns Björn vid Krister Larssons sida och dokumenterade hans arbete på gården.

**I ur och skur** och under alla årstider har han fotograferat kor och kalvar, maskiner och traktorer, medhjälpare och gårdens hundar. Det hela utmynnade i en fotobok där landskapet, Krister Larsson och korna är huvudpersoner.

– Jag fick idén att följa en mjölkbonde eftersom jag tycker att det är viktigt att dokumentera vår samtid och det som händer och sker idag, säger Björn, i ett pressmeddelande.

**Hans tanke var** inledningsvis att göra ett tidsdokument om bonden Krister Larssons vardag med djur och gården.

– Men ju längre tiden gick, desto viktigare blev det att presentera den livsstil det är att vara mjölkbonde. Under den här tiden har jag insett att det nog inte är vem som helst som klarar av att jobba på detta vis, dag efter dag, år efter år – ett helt liv, fortsätter han.

**I boken finns** också en kortare text med siffror om mjölkproduktionen skriven av författaren Kersti Kollberg.



Fotografen Björn Ullhagen följde Krister Larsson i hans arbete på bondgården under 25 år.

FOTO: ROBIN ULLHAGEN

Boken är Björns sjunde i ordningen och är utgiven på bolaget Kollberg&Ullhagen Produktion AB.

Bland tidigare böcker kan

nämnas Alunda gjuteri: Handen, ögat och järnet, Tärnsjö garveri samt Strömsbergs bruk mitt i tiden.

Den nya boken finns att köpa

Boken om Mungabonden är ett fotografiskt tidsdokument.

på nätbokhandel och förhoppningsvis på bokhandlarna i Uppsala framöver, meddelar Björn.

MALENA OLSSON

## Värmepumpar och vattenbrunnar till marknadens bästa priser och garantier.

Ring oss så berättar vi hur du som använder pellets eller ved kan fortsätta värma ditt hus miljövänligt och ekonomiskt. Och dessutom helt utan ansträngning.



HJÄLP  
MED FINAN-  
SIERING!  
[www.bge.se](http://www.bge.se)

Sala 0224-67 70 00  
Västerås 021-41 21 70  
Uppsala 018-12 91 30  
[www.bge.se](http://www.bge.se)

**B·G·E**  
DEL AV BRAINHEART VATTENFALL