

Senior

i Uppsala

Nr 3 – maj 2026

Träffa

Margita Eriksson,
god man

Seniorer testar

bowling

Recept

Svalkande glass

Ett meningsfullt uppdrag som gör skillnad

Kennet engagerar sig som volontär

Nu fylls vardagen med doft och färg

Nu skiftar naturen kostym och vi går in i försommaren. Det är en tid som ofta väcker både glädje och eftertanke. Jag försöker stanna upp och lägga märke till hur blåsippor och liljekonvaljer avlöser varandra, innan hägg och syren tar vid och fyller vardagen med doft och färg.

Apropå grönska och växter. I det här numret delar stadsträdgårdsmästare Elisabet Jonsson med sig av fina tips på hur du kan odla på balkongen. Hon tipsar också om några av sina smultronställen i stan. Visste du till exempel att Lycksalighetens ö i Stadsträdgården är en riktigt härlig plats att besöka?

Om du ännu inte har besökt någon av kommunens träffpunkter är det kanske dags nu. Vi har femton träffpunkter runt om i kommunen. I det här numret får du följa en dag på Sävja träffpunkt och möta både besökare och medarbetare.

Du får också möta två personer som engagerar sig ideellt i Röda Korset. Kennet

Johnson har i många år hjälpt äldre i vardagen genom sitt uppdrag som fixare. Hassan Moravej stöttar persisk- och arabisktalande personer som frivillig tolk.

Eftersom det här är sista numret före sommaren vill jag passa på att önska er en riktigt fin sommar. Trevlig läsning, oavsett om du läser i skuggan på balkongen, i svalkan inomhus eller ute i solen. Jag hoppas att tidningen ger både glädje och inspiration.

Vi ses igen i slutet av augusti. Då är det dags för Seniorfestivalen som äger rum onsdag 26 augusti. På sista sidan hittar du information, boka gärna in datumet redan nu.

Lenita Granlund,
direktör, vård- och omsorgsförvaltningen



Foto: Add Light

Senior i Uppsala ges ut fyra gånger per år och skickas hem till alla som har fyllt 70 år.

Produktion kommunikationsavdelningen, Uppsala kommun

Ansvarig utgivare Caroline Blomberg Ohlström, avdelningschef

Kontakt

E-post: senioriuppsala@upsala.se
Telefon: 018-727 00 00

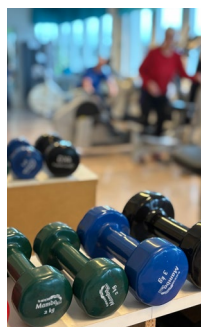
Tryck Åtta45

Webbplats www.upsala.se/senioriuppsala





Foto: Lilla produktionsbolaget



I detta nummer

- 4. **Aktuellt**
Odlar hemma och boktips
- 6. **Intervju**
Röda korsets volontärer
Kennet Johnson och
Hassan Moravej
- 10. **Träffpunkter 65+**
Träffpunkt Sävja
- 13. **Lite av varje**
Tema sommar
- 14. **Seniorer testar**
Bowling
- 17. **Smått och gott**
Notiser och nyheter
- 18. **Träffa**
Margita Eriksson, god man
- 19. **Vi frågar/notiser**
Notiser och UL förklarar
- 20. **Seniorfestivalen**
26 augusti

Boktips

Why Me?

Sammy Davis Jr

Den bästa bok jag läst. En självbiografi om orättvisor, kämparanda och vänskap. Den skildrar en enastående artists liv och ett USA i stark förändring.
Johan Ståhl, trollkarl



Foto: Pressbild

Fars rygg

Niels Fredrik Dahl

Det är en berättelse om män, berättad av en man, men essensen är allmänmänsklig. Vi läste den i bokklubben, som mest bestod av kvinnor, och alla blev tagna och berörda.
Mikaela Ramel, skådespelare



Foto: Micke Sandström

Bibeln

Den rymmer poesi, profetiska texter, vishetsord och berättelser som berör oss människor även i dag. Människor som levt före oss och gått igenom både glädjeämnen och svårigheter.
Martin Modéus, Ärkebiskop



Foto: Pressbild

Odling hemma och njut av stadens grönska

Elisabet Jonsson är stads-trädgårdsmästare i Uppsala kommun och har några tips för dig som vill odla:

– Om du har en balkong är det enklast med ettåriga växter som blomsterbönor, mangold eller luktärtor. Tänk på att ha stora kärl med mycket jord. Jag brukar köpa små plantor med sallad och broccoli eller helt färdiga växter eftersom det är kul att komponera och se färgkombinationer.

En av hennes favoritplatser där hon njuter av kommunens planteringar är Lycksalighetens ö i Stadsparken.

– Där kan jag slå mig ner och bara andas. Det är också trevligt att plocka lite äpplen från kommunens odlingar i till exempel Stadsträdgården eller Hospitalparken, avslutar Elisabet.

Kommunens odlingar ska bidra till en färgprakt och skönhetsupplevelse.

– Blommorna ska vara som karameller. Vi planterar också många träd. Det behövs för att

svalka staden där det är minst två grader varmare än på landsbygden eftersom det är så många hus som står tätt, säger Elisabet.

Odling tillsammans med andra

Kommunen ska också göra plats för fler kolonilotter och gemensamhetsodlingar.

– På gemensamhetsodlingar har du inte en egen lott utan man odlar tillsammans. Ett tips är samarbetet som Gottsunda träffpunkt har med Matparken i Gottsundagipen, avslutar Elisabet.



Foto: Privat

Läs mer på webben:

www.uppsala.se/blomster-programmet



Engagera dig som **volontär**

Lär nyanlända personer att cykla, bli mentor för personer som söker jobb eller stötta unga med att läsa bättre. Volontärbyrån har många fina uppdrag för den som vill göra skillnad.

Läs mer på webben:
www.volontarbyran.org
Telefon: 077-124 14 00



Foto: Johnér.se

Tänk på det här när du grillar

Det är trevligt att grilla och det här är några saker som Uppsala brandförsvaret vill att du tänker på:

- 1 Kolla att det är tillåtet att grilla där du är.
- 2 Ha vatten nära för att släcka elden.
- 3 Du som tänder elden är ansvarig för att släcka den.



Vad tycker du om tidningen?

Det här är det tredje numret av tidningen Senior i Uppsala. Tidningen skickas till dig som har fyllt 70 år och bor i Uppsala kommun. Vi har fått in mycket bra återkoppling och idéer på innehåll men vill gärna ha mer.

E-post: senior uppsala@ uppsala.se
Telefon: 018-727 00 00 (kommunens växel)
Digital enkät: när du via qr-koden här bredvid.



Digital enkät
Vad tycker du om tidningen Senior i Uppsala?



Vi frågar

Har du en hobby?

Jan Hiller

– Under pandemin började jag skriva historier, men tänkte att jag kunde skriva något längre. Det resulterade i tre utgivna romaner och en släktbok på över 600 sidor. Sen går jag också och äter lunch med mina vänner på seniorrestaurangen Kungsörnen (tidigare Seniorenen).



Göte Frid

– Jag sjunger i kör, det har jag gjort hela livet. Nu är jag engagerad i Röda Korset och hjälper till med språkträning och läxhjälp.



Margareta Torgen

– Jag går på en målarkurs men vill göra mer. Jag vet att jag kan göra saker, men frågan är vad, utifrån hur min livssituation ser ut. Men det är bara att söka och testa sig fram, jag skulle till exempel gärna vilja vara volontär. Det känns bra att kunna nyttja sin tid och dela med sig av sina erfarenheter på något sätt.



Intervju

Ideellt engagemang som gör skillnad

Kennet och Hassan hjälper andra och får mycket tillbaka som volontärer

”Vi har många återkommande nöjda kunder och information om att fixarverksamheten finns sprids ofta från mun till mun.”

Kennet Johnson

Kennet Johnson har underlättat vardagen för äldre i tio år som fixare och Hassan Moravej stöttar persisk- och arabisktalande personer som frivillig tolk. Båda är volontärer på Röda Korset och tycker att uppdraget ger dem glädje och mening.

Kennet Johnson har volontärvecka som fixare på Röda Korset och är hemma hos Cecilia Anshelm där han hjälper henne att byta lysrör i badrummet.

– Vi är 8–9 fixare som delar på uppdraget under hela året. För mig innebär det att jag är volontär cirka sex veckor per år. På mina fixarveckor; tre veckor på hösten och tre på våren, är jag volontär måndag–fredag. Så den här veckan är jag ute på uppdrag hela veckan, berättar Kennet.

Kennet har tidigare arbetat i Försvarsmakten och i industrin, men är numera pensionär. Som fixare gör han sitt eget veckoschema utifrån jobben som kommer in till Röda Korsets fixartelefon.

– Jag brukar oftast kunna hjälpa till dagen efter de ringer och hjälper i snitt 15 personer i veckan.

Vi har många återkommande kunder



och en majoritet av dem är kvinnor. Under 2025 hade vi fixare tillsammans 385 uppdrag.

Kennet berättar att han gör många olika uppdrag, som tar allt ifrån några minuter, upp till två timmar.

– Att ställa sig på en stege eller stol kan ju vara väldigt farligt när man är äldre och har dålig balans. Jag byter ofta lysrör som i dag och hänger upp gardiner och duschdraperier. Många vill också ha hjälp med tv:n, datorn eller brandvarnaren. Sen skruvar jag ihop möbler och sätter upp hyllor och tavlor. Jag har med mig både stege, skruvdragare och betongborr när jag åker ut, berättar Kennet.

Kennets engagemang som volontär började när han flyttade till Uppsala från Karlstad.

– Det var ett bra sätt att lära känna



Det finns många sätt du kan engagera dig på som volontär i Uppsala.

stan och nya människor. 2015, när det kom många flyktingar, började jag att engagera mig som volontär i läxhjälp och språkträning och senare blev det som fixare. Det är väldigt tillfredställande att kunna hjälpa andra. Det är en social insats också att prata med äldre som är ensamma. Jag kommer att fortsätta som volontär så länge jag orkar, säger han.

Hassan Moravej var en av de första som Röda Korset i Uppsala rekryterade till sin nya volontärverksamhet, frivillig tolk. Sedan ett år tillbaka tolkar han en gång i månaden från persiska och arabiska.

– Jag hjälper till att översätta brev och blanketter och tolkar över telefon och på plats på Röda Korset. Jag hjälper både nyanlända och dem som varit länge i Sverige men kört fast i ärenden kopplat till svensk byråkrati, berättar Hassan.

*”Det ger mig glädje,
stolthet och energi
att hjälpa till”*

Hassan Moravej

De flesta av Röda Korsets frivilliga tolkar, tolkar från sitt modersmål eller har tidigare tolkerfarenhet. Tolkarna fungerar som en länk för att underlätta kommunikationen med myndigheter och sjukvård, så att människor kommer vidare i processen de är i. Men de tolkar aldrig på läkarbesök eller när myndighetsbeslut fattas.

Varför valde du att bli volontär?

– När jag var ny i Sverige för 12 år sedan gick jag till en av Röda Korsets träffpunkter för att få hjälp. Nu kände jag att det var min tur att hjälpa andra, säger Hassan.

Han berättar att det ger honom mycket att vara volontär.

– Jag lär känna nya människor och är en del av en gemenskap. De jag hjälper uttrycker stor uppskattning för det jag gör och uppdraget får mig att känna att jag gör nytta och har en plats i samhället. Det ger mig stolthet, glädje och energi att kunna hjälpa till, berättar han.

Hassan rekommenderar andra att också prova på att vara volontär.

– Många som är runt 70 har tid, mycket livserfarenhet och ett stort hjärta. Och som volontär får du använda allt det där på ett sätt som verkligen gör skillnad. Du behöver inte vara perfekt eller orka hur mycket som helst – det finns många olika volontär-uppdrag att söka. Så känner du dig ensam, eller undrar vad nästa kapitel i livet är, prova att engagera dig som volontär! ■



Röda Korsets frivilliga tolkar hjälper bland annat till att översätta brev och blanketter.



Röda Korsets fixare har alltid med sig legitimation.

Så kan du engagera dig i Röda Korset

I Uppsala har de 40 volontärverksamheter som du kan engagera dig i.

Röda Korset är Sveriges största humanitära frivilligorganisation med 23 000 volontärer.

Du kan till exempel:

- besöka äldre och ofrivilligt ensamma
- jobba i second hand-butik
- stötta barn och unga i skolan
- delta i en första-hjälpen grupp som hjälper till på evenemang.

Läs mer om Röda Korset på webben:

www.rodakorset.se

Telefon: 0771-19 95 00

Vill du få hjälp av Fixarna?

Ring 018-13 49 31 och prata in ett meddelande med namn, telefonnummer och vad du önskar få hjälp med. En fixare ringer upp dig och ni bestämmer en tid för när hjälpen ska ske.

All hjälp från Röda Korset är gratis.



Träffpunkter 65+



Foto: Uppsala kommun

En dag på

Träffpunkt Sävja

Mitt andra vardagsrum. Så beskriver många av besökarna Träffpunkt Sävja där de bland annat kan träna, fika eller spela spel. Och alla är välkomna, precis som de är.



I matrummet på Träffpunkt

Sävja ligger ett stort pussel utbrett över bordet nästan helt i blå nyanser. Ingvor Lundell sitter böjd över bordet och vrider försiktigt på en pusselbit.

– Jo, det går bra. Jag har lagt flera bitar i dag och ser att någon innan mig har lagt ramen, så

tillsammans går det framåt. Kanske inte så fort, men framåt, skrattar hon.

Hon skulle ha deltagit i handgruppen den här dagen, för att hålla händerna smidiga och starka. I stället fick hjärnan jobba mer än händerna.

– Jag tycker det är jättebra att

träffpunkterna finns. Man märker att pensionärer blir mer och mer ensamma men hit kan man komma och träffa andra.

Att hålla i gång, tillsammans

På gymmet rör sig besökarna lugnt mellan maskinerna. Någon räknar repetitioner högt, en



Det viktiga är att komma ut och göra saker, annars är det lätt att bli sittande hemma.

Gunilla Olofsson

annan ropar till när ett handtag inte riktigt vill som det ska.

– Här får man både det sociala och det kroppsliga, säger Kåre Dahl, som tränar här två gånger i veckan.

I spelrummet har schackbrädorna ställts upp. När det första draget är gjort blir rummet stilla och en koncentrerad tystnad lägger sig. I fikarummet sitter Gunilla Olofsson i den röda soffan.

– På måndagar är det fullt upp för mig. Balansgrupp, sittgympa och ett pass med redskap. Men det handlar inte bara om träning. Det viktiga är att komma ut och göra saker, annars är det lätt att bli sittande hemma, säger hon.

Ett andra vardagsrum

Träffpunkt Sävja har funnits sedan 2012 och lockar en vanlig dag mellan 40 och 150 besökare.

– Många beskriver det som sitt andra vardagsrum. Det viktigaste är att människor tar sig ut och känner sig välkomna. Vi ser dig och hör dig och det betyder mycket för många, säger hälsopedagogen Linnéa Johansson.

Träffpunktens verksamhet utgår från forskning om vad som främjar hälsan hos äldre. Men innehållet formas också av de som kommer till träffpunkterna.

– Kroppen är olika. Det finns pigga 90-åringar och andra, yngre, som behöver ta det lugnare.

På senare år har verksamheten på träffpunkten blivit så populär att de har fått låna den stora salen på kulturpunkten rakt över gatan så att alla ska få plats.

– Jag hoppas att det blir fler träffpunkter och att vi alla lockar fler besökare framöver, säger Linnéa.

– Det här är en plats där man får vara som man är, säger Ingvor innan hon återgår till pusslet. ■

Det här är Träffpunkter 65+

Alla som har fyllt 65 år och letar efter nya roliga saker att göra är välkomna till Träffpunkter 65+.

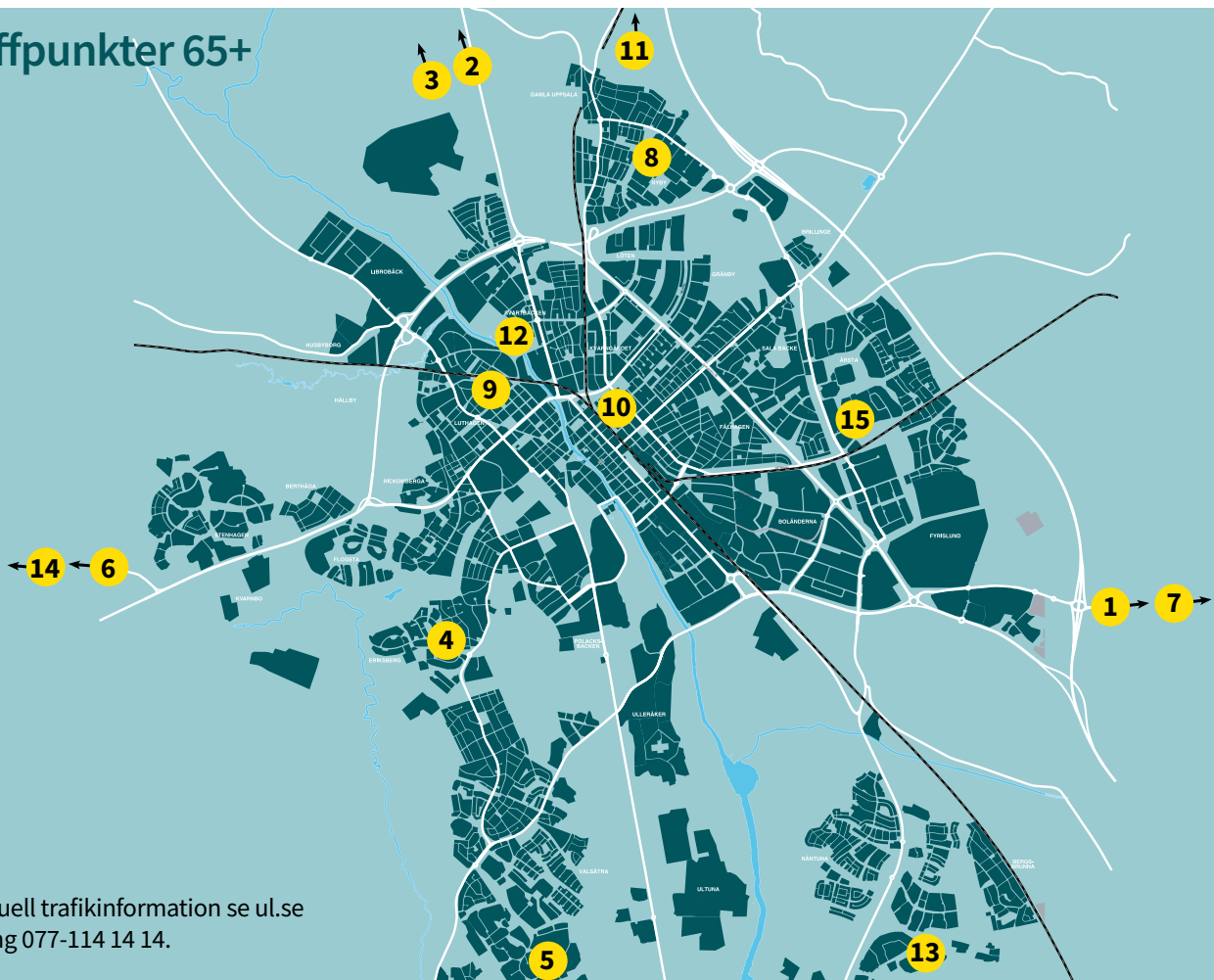
Träffpunkterna erbjuder till exempel olika aktiviteter, umgås, snickra, odla eller få råd om matvanor eller internet.

Läs mer på webben:

www.uppsala.se/traffpunkt65



Träffpunkter 65+



För aktuell trafikinformation se ul.se
eller ring 077-114 14 14.

1. Almunge träffpunkt

Adress: Mogavägen 38
Telefon: 018-726 13 94
Regionbuss: 809

2. Björklinge träffpunkt

Adress: Bror Hjorths väg 7 A
Telefon: 018-727 48 97 / 018-726 10 90
Regionbuss: 100, 821

3. Bälinge träffpunkt

Adress: Lundgårdsvägen 2
Telefon: 018-727 48 55
Regionbuss: 104, 111, 821

4. Eriksberg träffpunkt

Adress: Granitvägen 5
Telefon: 018-727 69 30
Busslinje: 2, 6, 13

5. Gottsunda träffpunkt

Adress: Valthornsvägen 19 C
Telefon: 018-727 69 36
Busslinje: 2, 6, 13

6. Järlåsa träffpunkt

Adress: Järlåsa-Laggarbo 2
Telefon: 018-726 13 94 / 018-727 57 06
Regionbuss: 848

7. Knutby träffpunkt

Adress: Gränsta 44
Telefon: 018-727 13 94 / 018-727 57 06
Regionbuss: 809

8. Nyby träffpunkt

Adress: Leopoldsgatan 5
Telefon: 018-727 76 68
Busslinje: 3, 110, 115

9. Luthagen träffpunkt

Adress: Dalgatan 3
Telefon: 018-727 64 14
Busslinje: 5, 9, 10

10. Storgatan 11 träffpunkt

Adress: Storgatan 11
Telefon: 018-727 51 24
Busslinje: 3, 8, 110, 115

11. Storröta träffpunkt

Adress: Hasselvägen 1C
Telefon: 018-727 56 77
Regionbuss: 110 eller Mälartåg

12. Svartbäcken träffpunkt

Adress: Idrottsgatan 2, Fyrishov
Telefon: 018-727 65 78
Busslinje: 8, 10

13. Sävja träffpunkt

Adress: Västgötaresan 64, 2 tr
Telefon: 018-727 48 80
Busslinje: 5, 10

14. Vänge träffpunkt

Adress: Gamla Salavägen 31
Telefon: 018-727 13 94 / 018-727 57 06
Regionbuss: 848

15. Årsta träffpunkt

Adress: Fyrislundsgatan 66
Telefon: 018-727 69 35
Busslinje: 6, 13

Håll dig sval när det är varmt

För vissa är varma sommardagar det bästa som finns, för andra kan det bli jobbigt. Var uppmärksam på om du får en ökad kroppstemperatur eller puls eller blir yr. Här är några tips:

- drick mer vatten än du brukar och ät frukt och grönt som innehåller mycket vatten
- dra för gardiner och persienner och ha fönstret öppet när du sover
- duscha kallt och använd löst sittande kläder, gärna i naturmaterial
- vänta tills det blir lite svalare på eftermiddagen om du vill göra något ansträngande
- förvara läkemedel rätt, vissa ska vara i svalare miljöer än 25 grader.



Foto: Johnér.se

Dags för ett dopp?

På sommaren vill många bada och det kan bli trångt. Här är badplatser som brukar vara lugnare:

- Ulva kvarn, buss 104
- Sunnerstabadet, buss 8
- Skyttorpsbadet, buss 823, badet ligger 400 meter från busshållplatsen

Om du tar bilen är det viktigt att du parkerar så att du inte står i vägen för eventuella utryckningsfordon. Det kan rädda liv om olyckan är framme!

Hitta en ny favorit på webben:
www.uppsala.se/badplatser



Foto: Johnér.se

Recept Enkel och äggfri glass

Ingredienser

- 5 deciliter vispgrädde
- 400 gram sötd kondenserad mjölk
- Någon god smaksättning som frysta bär eller choklad i bitar

Gör så här:

1. Vispa grädden fluffig.
2. Häll i kondenserad mjölk och smaksättning. Rör om.
3. Lägg gärna till godsaker som rostade nötter, frysta bär eller hyvlad choklad.
4. Häll smeten i en form som rymmer cirka 1,5 liter.
5. Ställ formen i frysen i minst 6 timmar.

Njut på såväl kalla som varma dagar, glass passar alltid.



Seniorer testar



Shiow-Li Wu, Håkan Svensson, Carina Edin och Gördis Hymér.

Foto: Uppsala kommun

Seniorpatrullen provar **bowling**

Det är ett härligt sorl i bowlinghallen på Fyrishov i Uppsala. Käglor faller med välbekanta dunsar, någon jublar efter en strike och på flera banor är spelare redan i gång med sina matcher. I dag får seniorpatrullen lära sig grunderna i

spelet av Uppsala Pensionärens Bowlingklubb. Men innan ett enda klot rullas iväg väntar dagens första utmaning. I skorummets pågående febril jakt på rätt storlek.

– Jag har storlek 37, säger Gördis och tittar ner i hyllan. Men

Det kräver lite balans, men annars tror jag att det här passar alla.

Shiow-Lih Wu

jag hittar bara ena skon. Nu får jag ge mig ut och leta.

Kjell Lind, ordförande i klubben och en av dagens guider, lugnar henne.

– Ta inte för trånga skor, välj hellre några som är lite större.

En av medlemmarna i föreningen skrattar och säger:

– Annars är det alltid bra att ha något att skylla på.

En sport som också är ett socialt sammanhang

När skorna är på plats samlas gruppen vid banorna. Kjell Lind berättar om klubbens verksamhet och vad som är viktigt i spelet.

– Man ska vara lugn och inte skrika och gapa. Och inte störa grannen. Sedan är det viktigt att man håller farten i spelet, alltså att man inte sitter och väntar utan är med även när det är inte är ens tur.

Han berättar att föreningen i dag har 168 medlemmar och tränar måndag, onsdag och torsdag 10.00–13.00.

– Det är viktigt för oss att både spela och umgås. Det finns ju de som bara kommer ner hit och sitter och pratar. Vi lär känna varandra.

Första kastet och lite nerver

Nu är det dags att välja klot. Siffran på klotet visar hur tungt det är. På banan visar Roger, som tidigare varit elitspelare, hur ett första slag ska göras. Han



Jag tappade farten i det första slaget, men nu gick det bra.

Shiow-Lih Wu

förklarar att man ska börja bakåt med armen för att få med både sving och fart och att man har två slag på sig i varje omgång.

Gördis är först ut och försöker få till en skruv direkt.

– Jag trodde den gick mot mitten men så gick det ut åt sidan. Attans.

På banan bredvid gör Håkan sig redo. Han tar fyra steg framåt och släpper klotet.

– Ja! Jag satte en strike. Jag skulle nog säga att det var tur trots att jag har provat bowling tidigare, säger han och skrattar.

Carina är nästa på tur.

– Nej! Det gick ju rakt ner i rännan. Jag får köra igen.

Shiow-Lih, som delar

banan med Gördis, nickar igenkännande.

– Nej, min gick också rakt ner i rännan.

Kjell kliver fram och visar hur man behöver stå mer rakt när klotet släpps. Ett nytt försök från Shiow-Lih ger resultat.

– Nu gick det mycket bättre. Jag tappade farten i det första slaget men nu gick det bra.

När rörelserna börjar sitta

Efter några omgångar börjar kast och steg kännas mer naturliga. Fler kaglor faller och självförtroendet växer.

– Nu går jag för spärr, säger Gördis bestämt.

Och hon lyckas, bara en kägla står kvar. Carina får också till ett

Seniorer testar

Betyg och motivering

Gördis, 82 år: **5**

– Det här var väldigt kul.



Carina, 67 år: **5**

– Kul med lite tävlingsmoment och enkelt att komma igång.



Shiow-Lih, 69 år: **5**

– Första gången jag provar det här och det var så kul.



Håkan, 66 år: **4**

– Kul att väcka till liv gamla ungdomsminnen.



*Nej! Det gick ju rakt ner i rännan.
Jag får köra igen.*

Carina Edin

riktigt bra kast och skrattar:

– Nu fick jag en strike, men jag har inte full koll på handleden så just nu är det nog ganska mycket tur.

Samtidigt hörs jubel från banan bredvid.

– Ja! Där åkte alla ner, ropar Shiow-Lih glatt.

Shiow-Lih provar bowling för allra första gången i livet.

– Det var svårt i början men sen gick det bättre och bättre och jag fick ner alla, säger hon. Jag tyckte det var lite svårt med balansen, men det var väldigt kul.

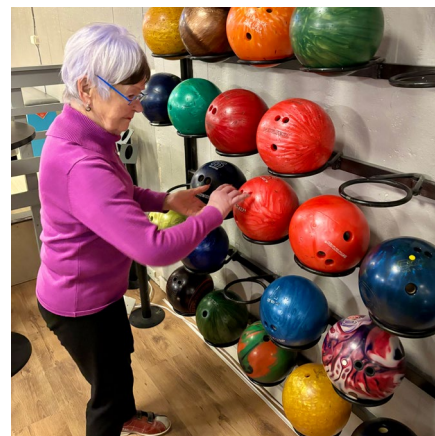
Gamla minnen och nya utmaningar

När spelet är i gång på allvar kommer också minnena fram. Någon frågar om Carina har varit här och tjuvtränat eftersom det går så bra för henne.

– Haha, ja jag spelade på Brunnsvik på kvällarna för 45 år sedan. Men det var ju jättelänge sen, säger Carina och tar upp nästa klot.

Håkan funderar över vad som är svårast i spelet.

– Jag tycker det svåraste är att få till en riktigt bra skruv. Antingen blir det för lite eller för mycket.



Gördis minns hur det var förr.

– Jag spelade det här väldigt mycket på 60-talet. Det här var som ett andra hem. Men det var länge sedan nu. Jag har lite problem med axeln men jag tycker det gick bra i dag.

En aktivitet som passar många

När passet börjar lida mot sitt slut reflekterar deltagarna över upplevelsen. Carina lyfter särskilt den sociala delen.

– Det här gänget verkar vara ett härligt bra gäng. De verkar ha kul ihop och det är viktigt i vår ålder. Även om man inte är vid full vigör så kan man göra det här, alla gör det på sin nivå. Det kräver lite balans men annars tror jag att det här passar alla, säger Carina. ■

Äldres trygghet

Våld i nära relationer kan vara av olika slag: psykisk, ekonomisk eller fysisk. Nexus berättar om vilket stöd som finns att få. Ingen ska behöva stå ensam när det finns hjälp att få. Under 2026 besöker Nexus Träffpunkter 65+ för att lyssna, stötta och öka tryggheten för äldre.



Läs mer på webben: www.uppsala.se/nexus



Foto: Philipp Weiss

Ny oas på Stadsbiblioteket

Fredag 22 maj 15.00 inviger Stadsbiblioteket nya planteringar på innergården, inspirerade av skogsträdgårdar. Innergården välkomnar både Uppsalabor och humlor till en grönare, skönare och mer ätbar mötesplats.

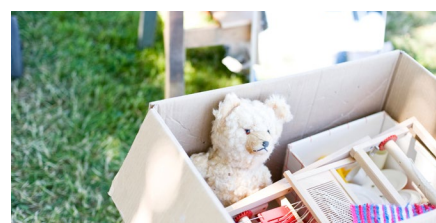


Foto: Johnér.se

Loppmarknad vid Fyrisån

Den ideella föreningen Fyrisgården på Svartbäcksgatan 58 arrangerar varje år en loppmarknad utanför sin lokal, mot Fyrisån. Där kan du fynda eller sälja dina saker. För att få sälja ska du lösa ett medlemskap och anmäla dig till dagen.

Datum: lördag 23 maj 2026.

Tid: 11.00–15.00

Telefon: 018-23 87 44



Foto: Johnér.se

Låna prylar gratis från Fritidsbanken

På Fritidsbanken i Gottsunda centrum och på Sågargatan 17 kan du låna flytvästar, simfötter, vandringsstavar, stora ryggsäckar och mycket annat. De har öppet på vardagar 13.00-19.00, välkommen!



Gör skillnad för andra!

Vill du göra skillnad för personer och deras anhöriga? Genom kommunen kan du till exempel bli kontaktperson eller avlösare. Du kan också bli god man, som Margita på sidan 18, eller ledsagare, som Birgitta på sidan 19. Du får ett arvode men är inte anställd av kommunen.

Läs mer på webben:

www.uppsala.se/hjalp-andra



Stödet som gör verklig skillnad

Margita Eriksson är god man, ett ideellt uppdrag där engagemang, struktur och medmänsklighet står i centrum.



Foto: Uppsala kommun

När Margita Eriksson gick i pension fick hon en fråga som skulle leda till ett långvarigt engagemang. En vän undrade om hon kunde tänka sig att bli god man åt hennes då 19-åriga dotter. Margita ansökte, gick utbildningen och i juni 2012 började uppdraget.

När stödet gör verklig skillnad

Det blev snabbt intensivt. Margita ansökte om försörjningsstöd och senare aktivitetsersättning åt 19-åringen.

– Tiden innan allt var på plats var turbulent, med många svåra situationer när kvinnan inte mårde bra och fattade beslut som inte var bra för henne. Efter flera års arbete började tillvaron stabiliseras och i januari 2026 kunde jag släppa taget och avsluta mitt uppdrag som god man för henne. Det känns jättebra att det har gått så bra och att jag har hjälpt henne så att

*Det bästa är att
få möta personer
som verkligen
behöver stöd.*

hon klarar sig själv, säger Margita.

Ett annat minnesvärt uppdrag gällde en dement person som utnyttjades av sin sambo.

Margita såg till att personen fick plats på ett omvårdnadsboende, ordnade med flytten och gjorde nödvändiga inköp.

– I dag trivs personen på boendet och känner sig trygg efter flera år av oro, säger Margita.

Ett meningsfullt uppdrag

Margita beskriver att en god man behöver vilja hjälpa andra, klara av stress och hålla ordning på en annan persons ekonomi.

Uppdraget innebär många kontakter med människor, myndigheter och verksamheter.

– Det bästa är att få möta personer som verkligen behöver stöd. Framför allt har uppdraget lärt mig vikten av tålmod, envishet och att möta varje människa där hon befinner sig, avslutar Margita. ■

Bli god man

Gode män hjälper någon som behöver stöd i ekonomiska och personliga ärenden. Är du nyfiken?

Läs mer
på webben:
www.uppsala.se/bligodman



Är du lyhörd och positiv?

Bli ledsagare!

Birgitta Persson är ledsagare för tre personer. Två av dem stöttar hon när de tränar och den tredje personen är hon socialt sällskap till.

– Det bästa med att vara ledsagare är att göra skillnad i någons vardag och bidra till dennes livskvalitet. Som ledsagare behöver man vara intresserad av människor, ha tålamod och vara lyhörd. Det är trevligt och betydelsefullt och jag är tacksam över att ha uppdraget, säger hon.



Foto: Uppsala kommun

Läs mer på webben:

[www.uppsala.se/
jobba-som-
ledsagare](http://www.uppsala.se/jobba-som-ledsagare)



Qr-koderna ger dig mer information

Vi använder qr-koder för att hänvisa till olika webbsidor. Fota den med en smart telefon och klicka sen på den gula länken. Du kan också besöka Kontaktcenter i Stadshuset eller ringa 018-727 00 00.

Läs mer på webben:
[www.uppsala.se/
/senior](http://www.uppsala.se/senior)



Uppsala Summer Zone

I juni, juli och augusti är Träffpunkter 65+ på Uppsala Summer Zone vid Studenternas på fredagar 9.00–11.00. Kom och var med på veckans aktivitet 10.00!

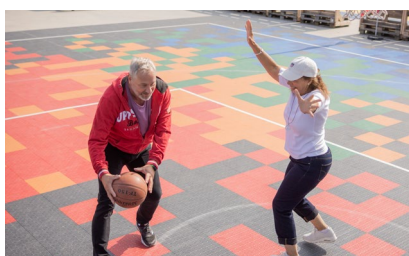


Foto: Lilla produktionsbolaget

Christina Nordlund,

trafikcontroller på
Upplands lokaltrafik UL

Varför förändrar ni busslinjerna på sommaren?

– Det beror bland annat på att barnen inte åker till skolorna och att våra förare behöver få semester. Håll utkik på www.ul.se, gå in på UL Center i Uppsala resecentrum eller ring 077-114 14 14.

Hur ser jag till att jag är säker under resan?

– Om du reser med en regionbuss är det viktigt att du använder säkerhetsbältet. På stadsbussarna, som kör i Uppsala stad, finns inte säkerhetsbälten eftersom bussarna kör i låga hastigheter. Om du åker med rullstol så använd spännbanden för att sitta säkert.

Hur köper jag en biljett?

– Du kan antingen betala med betalkort hos föraren eller köpa i UL:s app. Det kostar lika mycket oavsett hur du betalar.

Och så lite bonusfakta!

UL:s bussar kör 130 000 kilometer varje dag, det vill säga 3 varv runt jorden!





Seniorfestivalen

26 augusti 10.00–16.00 på Uppsala Konsert & Kongress

Kom och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. Seniorfestivalen är gratis. Vi bjuder på kaffe och bulle!



Tobias Karlsson



Sofia Åhman



Jacke Sjödin



The Boppers



Pia Johansson



Nostalgishow om Lill-Babs



Uppland

[upsala.se/seniorfestivalen](https://www.uppsala.se/seniorfestivalen)



Uppsala
kommun