

# Senior

i Uppsala

Nr 4 – augusti 2026

## Träffa

Anette Öqvist,  
samordnare för valet

## Seniorer testar

Kultur i Uppsala

## Träffpunkt 65+

Odling i Gottsunda

Sofia Åhman ger sina bästa tips

# Rörelseglädje på Seniorfestivalen

# Varmt välkommen till Senior i Uppsala!

Jag hoppas att du haft en fin sommar och att sensommaren bjuder på många sköna stunder. Nu börjar vi blicka fram mot hösten och i det här numret hittar du inspiration till både kultur och aktiviteter.

26 augusti är det dags för Senior-festivalen. Uppsala konsert & kongress och Vaksala torg fylls då av upplevelser. På scen möter du bland andra The Boppers, skådespelaren Pia Johansson, dansaren Tobias Karlsson och underhållaren Jacke Sjödin. Du får också möjlighet att träffa många utställare, bland annat med information om stadens utveckling och framkomlighet.

Sofia Åhman är också på plats. Många känner igen henne från Träna med Sofia i SVT. Jag inspireras av hennes enkla och tillåtande syn på rörelse: det viktiga är inte hur mycket du gör, utan att du börjar. Allt räknas och fem minuter är bättre än noll. Läs mer om henne och festivalen på sidorna 6–9.

För mig är odling ett sätt att få både rörelse, frisk luft och återhämtning. På sidan 10 möter du seniorer i odlingsgruppen på Träffpunkt Gottsunda, fin gemenskap där alla deltar utifrån sina förutsättningar.

Söndag 13 september är det val i Sverige. I tidningen hittar du praktisk information om hur du röstar och vilket stöd som finns. På sidan 20 möter du Anette Öqvist, som länge arbetat med att förbereda valet. Arbetet startade redan för sex månader sedan och pågår långt in på valnatten.

Jag önskar dig en riktigt fin läsning. Vi ses igen i slutet av november, då det är dags att börja blicka fram emot vinterns alla aktiviteter och mysiga stunder.

**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](mailto:senioriuppsala@upsala.se)  
Telefon: 018-727 00 00

**Tryck** Åtta45

**Webbplats** [www.upsala.se/senioriuppsala](http://www.upsala.se/senioriuppsala)





# I detta nummer

- 4. **Aktuellt**  
Tre tips och nyheter
- 6. **Intervju**  
Seniorfestivalen 2026
- 10. **Träffpunkter 65+**  
Odling och gemenskap
- 13. **Lite av varje**  
Tema offentliga utrymmen
- 14. **Seniorer testar**  
Museum på slottet
- 17. **Smått och gott**  
En grön oas
- 18. **Så funkar det**  
Rösta i valet 2026
- 19. **Vi frågar**  
Uppsalahem förklarar
- 20. **Möte med**  
Samordnaren för valet 2026



# 3 tips

### Uppsala senioruniversitet

Lös ett medlemskap och ta del av kurser, föreläsningar, studiecirklar, resor, aktiviteter och mycket mer.

Läs mer på  
webben:

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



Telefon: 018-24 35 01

### Kreativt skrivande 65+

Vill du skriva om dina minnen? Då kan du gå med i skrivargruppen Orda. Du behöver inga förkunskaper. Vi ses på Stenhagens bibliotek och på Restaurang Kungsörnen, på Kungsängsgatan.

### Så anmäler du dig:

E-post: [wilma.jonsson@studieframjandet.se](mailto:wilma.jonsson@studieframjandet.se)

Telefon: 018-19 46 19

### Digiguider

På biblioteken finns tryckta guider som visar hur du steg för steg gör digitala saker. Till exempel betalar på internet och använder qr-koder och bank-id.



Foto: Melker Dahlstrand

# Är du beredd?

Du är en del av Sveriges totalförsvar. Här får du tips på hur du förbereder dig.

Beredskapsveckan, 21–27 september, är en årlig kampanj från Myndigheten för civilt försvar (MCF). Kampanjen ska öka kunskap och bidra till att stärka Sveriges beredskap. Temat i år är ”Du är en del av Sveriges totalförsvar”.

Temat påminner om att vi alla behöver bidra. Alla svenskar som kan, ska förbereda sig så att de har tillräckligt med mat

och vatten för att klara sig själva hemma en vecka. Det är också viktigt att ha till exempel radio, batterier, värme, ljus, kontanter och mediciner hemma. När alla hjälps åt kan samhället fokusera på att stötta dem som behöver extra hjälp.

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



# Trygghetspunkt vid kris

I maj invigde kommunen sin första trygghetspunkt. En trygghetspunkt är förberedd för att öppna vid olika slags kriser som elavbrott, extremväder eller andra samhällsstörningar. Hit kan Uppsalabor komma för att få stöd, information, el, vatten och möjlighet att larma 112. Den första trygghetspunkten finns på Björklinge bibliotek. Kommunen fortsätter nu att utrusta fler platser som ska bli trygghetspunkter i framtiden.

## Gratis föreläsning om att förebygga fall

Är du med i en förening för seniorer? Ni kan boka en gratis föreläsning om att förebygga fall i hemmet. Deltagarna får tips om belysning, möblering och enkla förändringar som minskar risken för att ramla hemma. Föreläsningen hålls av sjukgymnasten Gustaf Claesson och sker hos den förening som bokar.

**E-post:** [gustaf.claesson@ uppsala.se](mailto:gustaf.claesson@ uppsala.se)

**Telefon:** 018-726 12 30

**Läs mer på webben:** [www. uppsala.se/minska-fallolyckor](http://www. uppsala.se/minska-fallolyckor)



## Plocka frukt i våra parker!

Det finns mycket äpplen, päron, körsbär och plommon i kommunens parker. Du får plocka frukten gratis, men tänk på att bara plocka det som du når från marken. Ta inte all frukt utan lämna till andra. Var snäll mot träderna så att vi får frukt även nästa år.

**Läs mer på webben:**

[www. uppsala.se/plocka-frukt](http://www. uppsala.se/plocka-frukt)



## Vi frågar



### Vad gör du under hösten?

#### Lena B Mellström

– Jag går till Träffpunkt Storgatan 11. Där är det alltid trevliga människor. Jag brukar gå på gympan, umgås och träna händerna.



#### Elsy Söder

– Jag gillar egentligen inte hösten men jag plockar mycket svamp och lingon. Det är härligt i skogen!



#### Yvonne Järnil

– Jag reser på gruppresor till länder i Europa. Och så går jag mycket på Träffpunkt Storvreta, eftersom de har en bra variation av aktiviteter. Till exempel utegympa året om.



#### Michael Brolund

– Jag är engagerad i PRO:s projekt *Från stuprör till hänggrännor*. Vi följer med funktionsnedsatta på till exempel matcher med Sirius eller till UKK. Vi som är seniorer är viktiga resurser i samhället!





# Seniorfestivalen bjuder på rörelse och energi

Träningsprofilen Sofia Åhman inspirerar till ett aktivt liv.

Foto: Johnér.se



Foto: Uppsala kommun

Onsdag 26 augusti är det dags för Seniorfestivalen på Uppsala Konsert & Kongress. Vi hoppas att du och andra seniorer hjälper oss att upprepa succén från i höstas då det kom cirka 4 000 personer!



Foto: Lina Eidenberg Adamo

Seniorfestivalen har blivit ett återkommande inslag i Uppsala och lockar varje gång tusentals besökare. Under en dag på Uppsala Konsert & Kongress, UKK, samlas föreningar, aktörer och seniorer för att inspirera till rörelse, gemenskap och nya aktiviteter.

I år är Sofia Åhman en av profilerna i programmet. Genom sina träningspass i tv har hon nått en bred publik med ett enkelt och tillgängligt sätt att se på träning.

– Det ska bli så roligt att få träffa människor i verkligheten. Att få se reaktioner, peppa och skratta tillsammans, inte bara titta in i en kamera, säger Sofia Åhman.

Hennes pass riktar sig till alla, oavsett nivå, och bygger på att göra träning tillgänglig.

– Det blir träning, kunskap och



motivation, men framför allt glädje. Och alla kan vara med.

Synen på träning är enkel, det handlar inte om att göra mycket, utan att börja.

– Allt räknas. Fem minuter är bättre än noll. En liten insats kan göra stor skillnad i vardagen, säger Sofia.

Under onsdagen 26 augusti pågår aktiviteter både inne på UKK och ute på Vaksala torg. På programmet finns bland andra Tobias Karlsson, Pia Johansson, Jacke Sjödin, The Boppers och nostalgi-showen om Lill-Babs.

### **Sofias tips för att komma igång**

Seniorfestivalen uppmuntrar till rörelse även fortsatt framåt och den inspirerar besökarna att ta del av alla gemensamma aktiviteter som erbjuds.

– När man rör på sig märks det ganska snabbt att vardagen blir lättare. Det



**Glädje, energi och leenden** vill Sofia Åhman dela med sig av på Seniorfestivalen.

behöver inte vara så avancerat, säger Sofia Åhman.

Även den som inte har möjlighet att komma till festivalen kan ta med sig något.

– Jag hoppas såklart att vi ses på Seniorfestivalen. Men om du inte kan komma, börja där du är. Ta en promenad, kör lite hemmagympa eller res dig upp och sätt dig från en stol några gånger. Det viktiga är att komma igång och göra det på sitt sätt, säger Sofia Åhman.

– Jag vill att man går därifrån med ett leende, lite mer energi och känslan av att det här vill jag göra igen, säger Sofia Åhman.

### **Seniorfestivaler på landsbygden i våras**

Seniorfestivalen handlar inte bara om en dag på UKK. Under maj arrangerades till exempel lokala seniorfestivaler på



The Boppers, Tobias Karlsson, Pia Johansson och Jacke Sjödin är några som gästar Seniorfestivalen.

*”När man rör på sig märks det ganska snabbt att vardagen blir lättare”*

Sofia Åhman

Uppsalas landsbygd i Järlåsa, Björklinge, Ramstalund och Knutby. Programmet varierade mellan orterna och innehöll bland annat föreläsningar, musik och möten med lokala föreningar.

Många uppskattade att få mötas och göra saker tillsammans.

– Rörelse och gemenskap ska vara tillgängligt för alla. Det viktiga är att man hittar något som känns roligt, säger Sofia Åhman. ■



All vardags-  
träning räknas.

## Seniorfestivalen 2026

Onsdag 26 augusti 10.00–16.00

Uppsala Konsert & Kongress vid Vaksala torg

Fri entré

Det bjuds på kaffe och bulle.

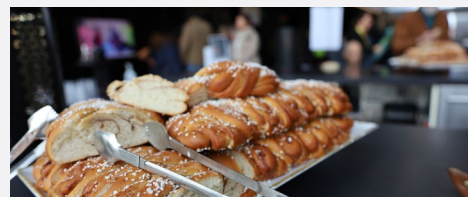


Foto: Uppsala kommun

Stadsbussarna 2, 3, 4 och 7 stannar vid Vaksala torg. Besök [www.ul.se](http://www.ul.se) för aktuell trafikinformation.



## Programpunkter i urval

- Dans med Tobias Karlsson
- Musik med The Boppers
- Gympa med Sofia Åhman
- Underhållning med Jacke Sjödin
- Föreställning med Stadsteatern
- Inspirerande föreläsningar
- Aktiviteter med Träffpunkter 65+
- Prata om färdtjänst, spårväg och stadens utveckling
- Möt föreningar och verksamheter
- Körsång med Poliskören
- Stand-up med Pia Johansson
- Föreläsning med Tobias Karlsson
- Nostalgishow om Lill-Babs
- Prova på aktiviteter



# Odlar både grödor och gemenskap

På Träffpunkt Gottsunda spirar både grönsaker och gemenskap. Där sköter besökarna en uppskattad odlingsplats tillsammans.



En grupp hängivna odlare har samlats på Träffpunkt Gottsunda för att planera årets skörd till gemensamhetsodlingen i Gottsunda Gipen. Odlingsgruppen träffas två förmiddagar i veckan april–oktober och leds av Therese Weståker, aktivitetshandledare på Träffpunkt Gottsunda.

– Vår odlingsplats, som vi delar med två andra föreningar, ligger tio minuters promenadväg härifrån. Vi börjar i april med att kolla till våra perenner och förså till exempel squash och kål och sen avslutar vi i oktober med en mycket uppskattad potatis- och skördefest, berättar Therese.

Under året deltar 10–15

personer i odlingsgruppen.

– I början på säsongen pratar vi ihop oss om vilka grönsaker och blommor som gruppen vill odla. Utifrån det gör jag en skiss, där jag också tar hänsyn till växtföljden, berättar Therese.

Odlingsgruppen delar sedan på arbetet med att gräva, rensa ogräs, så och vattna. De delar

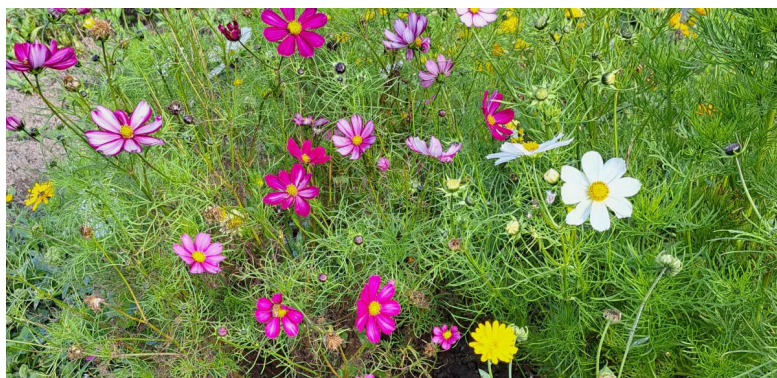


Foto: Uppsala kommun

också på skörden av grönsaker och blommor. Uppskattade grödor som de sår varje år är bland annat potatis, lök, rödbetor, morot, zinnia, luktärt och ringblomma.

Eva Melander är en av dem som är med i odlingsgruppen.

– Vi lär av varandra och det blir alltid en trevlig stund när vi ses och både fixar med odlingarna och fikar ihop. Sen är det så härligt att få med sig mat hem. Jag brukar frysa in grönkål och kryddor som räcker nästan hela året, berättar Eva.

Sirkka-Liisa Salo Gustafsson hade inte någon odlingserfarenhet innan hon gick med i gruppen.

– Du kan vara med även om du är nybörjare och jag har lärt mig

*I odlingsgruppen  
är du välkommen  
att vara med så  
mycket som du vill  
och orkar.*

Annelie Lundevall

massor. Jag uppskattar särskilt att få med mig dill, persilja och en bukett blommor hem. Att odla är ett bra sätt att koppla av och koppla bort det hemska som händer i världen, säger Sirkka-Liisa.

Annelie Lundevall är en av veteranerna i gruppen och deltar för nionde året.

– Det är fantastiskt med

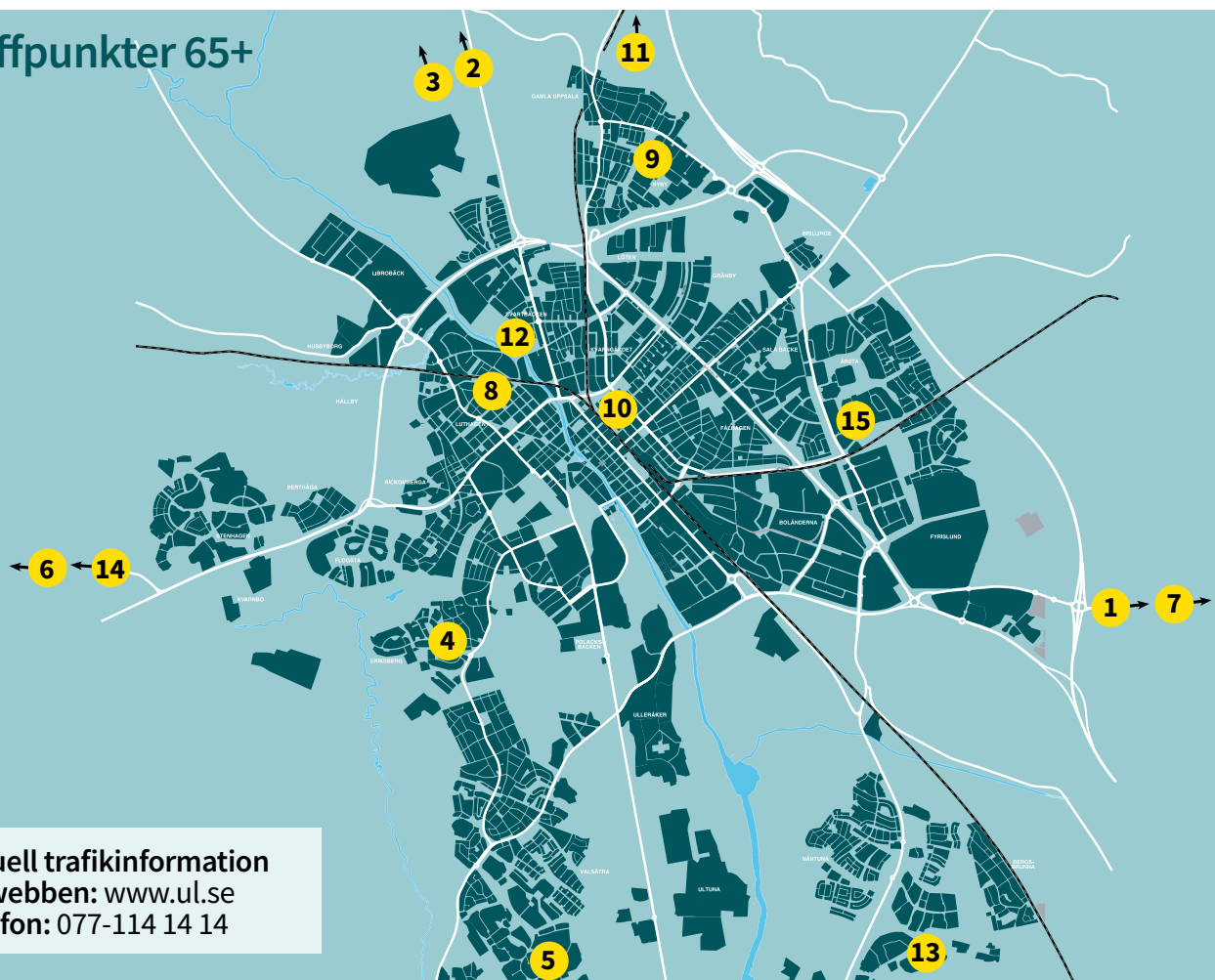
odlingsgruppen! Vi har en väldigt härlig gemenskap och det är så bra att få med sig närodlade, färska grönsaker hem. Sen är du välkommen att vara med så mycket som du vill och orkar och det gör att jag som 85-åring kan vara med, säger Annelie. ■

## Träffpunkt Gottsunda

Träffpunkt Gottsunda är en mötesplats för seniorer som är 65 år och äldre.

Här kan du fika, umgås med andra och delta i aktiviteter som odling, gymträning, gympa, yoga och filmvisning.

## Träffpunkter 65+



Aktuell trafikinformation  
på webben: [www.ul.se](http://www.ul.se)  
Telefon: 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, 103, 514, 821

### 3. Bälinge träffpunkt

Adress: Lundgårdsvägen 2  
Telefon: 018-727 48 55  
Regionbuss: 104, 105, 111

### 4. Eriksberg träffpunkt

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

### 5. Gottsunda träffpunkt

Adress: Valthornsvägen 19 C  
Telefon: 018-727 69 36  
Busslinje: 3, 7

### 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. Luthagen träffpunkt

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

### 9. Nyby träffpunkt

Adress: Leopoldsgatan 5  
Telefon: 018-727 76 68  
Busslinje: 2

### 10. Storgatan 11 träffpunkt

Adress: Storgatan 11  
Telefon: 018-727 51 24  
Busslinje: 13

### 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: 14

### 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: 1, 6, 7, 13

Välkommen till

# Uppsalas nya simarena

Lördag 29 augusti 12.00 inviger Uppsala kommun Uppsala simarena i Gränby. Den blir ett komplement till Fyrishov och Gottsunda.

Under invigningen serveras frukost från 10.00 och det blir uppträdanden, rundvandringar, prova på-aktiviteter och uppvisningar.

Samma dag är det Uppsala idrottsdagar utanför arenan, med bland annat Upploppet (en motionstävling i löpning), uppvisningar och prova på-aktiviteter.



Foto: Johnér.se

**Katarina de Verdier,**  
*intendent offentlig konst på  
Uppsala kommun*

## Hur väljer ni ut konstverk för offentliga platser?

– Kulturnämnden godkänner först ett konstprogram för platsen. Vi föreslår sen ett flertal konstnärer som Uppsalabor på den aktuella platsen får tycka till om.

## Ordnar ni guidade rundvandringar?

– Javisst! Vi ordnar både gratis konstvisningar och konstvisningar för bokade grupper. Kontakta mig för mer information:

**E-post:** katarina.de-verdier@  
uppsala.se

**Telefon:** 018-727 82 05

Använd gärna appen *Uppsala konst- och kulturarv* om du vill gå runt själv. Läs mer på sidan 16.

## Kan man komma med idéer på konstnärer eller platser?

– Det går jättebra. Du kan e-posta dina förslag till: kultur-idrott-fritid@uppsala.se.

## Vaksala torg får torgomsorg

Under 2026 genomför Uppsala kommun flera insatser för att utveckla Vaksala torg till en mer trivsamt och funktionell mötesplats. Torget blir mer inbjudande och användbart med mer grönska, nya sittplatser och förbättrade ytor för att till exempel ordna konserter eller bara vara.

Det kommer att finnas ordentligt med skugga från träd och byggda konstruktioner. Välkommen till innerstadens nya oas!



Läs mer på webben:  
[www.offentligkonst.  
uppsala.se/pa-gang/](http://www.offentligkonst.uppsala.se/pa-gang/)





Gördis Hymér, Carina Edin och Shiow-Li Wu.

Foto: Uppsala kommun

# Seniorpatrullen laddar upp inför Kulturnatten

Från blodiga maktkamper och kungakröningar till samisk samtidskonst och starka livsöden. När seniorpatrullen besökte Uppsala slott inför Kulturnatten 12 september blev det en dag som väckte både tankar och känslor.

Det är tidigt på förmiddagen när seniorpatrullen kliver in genom portarna till Uppsala slott. Inne i de gamla salarna väntar flera hundra år av dramatik, maktspel och konstupplevelser. Första stoppet blir museet Uppsala slottshistoriska.

– Välkomna hit, säger guiden Hanna Kronblad och samlar gruppen i entrén.

Hon pekar ut genom fönstret mot Domkyrkans torn och kullarna bortanför.

– Visste ni att Gamla Uppsala faktiskt går att se härifrån om man tittar till höger om Domkyrkan?

## Grymma tider, en blodig skjorta och en silvertron

Seniorpatrullen följer med genom lokalerna där Uppsalas historia växer fram genom kungar, kröningar och blodiga maktkamper. Vid berättelsen om Erik XIV:s kröning och den långa röda mattan som sägs ha sträckt sig hela vägen från slottet till domkyrkan, börjar Carina Edin snabbt räkna.

– Mattan borde ju ha varit minst 120 cm bred om de gick två och två. Man räknar ju ungefär 60 centimeter per person.

– Det kan inte ha varit billigt, fyller Gördis Hymér i.

Vid föremål från Sturemorden blir stämningen mer dämpad. Gördis tittar på den blodiga skjortan som finns bevarad från händelsen.

– Fy vad grymt det var på den tiden.

Samtidigt blandas historien med lekfullhet när seniorpatrullen får prova den silvertron som är en kopia av tronen på Stockholms slott.

Shiow-Lih Wu lyser upp när samtalet kommer in på Uppsalas betydelse genom historien.

– Jag blir så stolt över Uppsala när jag hör allt det här. Jag som är ordförande i Taiwans kulturförening tar alltid med gäster hit. Tänk vad mycket som har hänt här i staden.



## *Jag blir så stolt över Uppsala när jag hör allt det här.*

Shiow-Lih Wu

### Konst som visar vardagen och samiskt handarbete

Efter besöket på Slotthistoriska går gruppen vidare över borggården till Uppsala konstmuseum där museipedagogen Andreas Åkerlind väntar.

– Vi har ungefär 120 000 besökare varje år. Inriktningen för oss är modern och samtida konst, berättar han.

Bland de första verken som patrullen möter finns en målning



av Uppsalabon Gusten Widebäck från 1940-talet.

– Det här är en typisk vardagsbild från den tiden. Våldigt mycket 40-tal, säger Carina.

Men det är i den samiska delen av utställningen som gruppen stannar längst. Framför konstnären Britta Marakatt-Labbas broderi "På väg" böjer sig Shiow-Lih nära verket.

– Åh vad duktig hon är. Vilket handarbete. Och vilket fint namn, "På väg".

– Den är väldigt vacker. Jag bara njuter när jag ser den, säger Gördis.

Carina blir eftertänksam.

– Jag fick direkt hemlängtan. Jag är ju norrlänning och har varit

## Seniorer testar

### Upptäck kultur med mobilen

Uppsala kommuns app *Uppsala konst och kulturarv* hjälper dig att upptäcka konst, historiska platser och kulturmiljöer runt om i kommunen.

#### I appen kan du:

- hitta offentlig konst nära dig
- läsa om konstverk och historiska platser
- gå färdiga kulturpromenader
- upptäcka nya platser i Uppsala.

Appen finns gratis för både Iphone och android.



Foto: Johnér.se

### Seniorpatrullen tipsar inför Kulturnatten 12 september

- Våga testa något nytt.
- Ta hjälp av guider och visningar.
- Besök platser du aldrig varit på tidigare.
- Ta med en vän eller ett barnbarn.



mycket i de här trakterna. Jag har samiska vänner och bekanta.

### Berörande konst om övergrepp i rasbiologins spår

Lite längre in förändras känslan igen. Framför Katarina Pirak Sikkus verk om rasbiologins övergrepp mot samer blir Carina märkbart berörd.

– När man tänker på vad som har hänt så är det bara så fruktansvärt. Jag har bekanta som berättat om hemska saker. Här kom det nära. Men det här behöver också lyftas fram, för än i dag behandlas samerna dåligt.

### Kultur väcker känslor och upptäckarlust

Efter en lång stund bland historia, konst och berättelser är seniorpatrullen överens om att

Uppsala rymmer betydligt mer kultur än många kanske tänker på i vardagen.

– Slotthistoriska är väldigt bra och hit vill jag ta med barnbarnen. Så spännande och fina lokaler. Som pensionär kan man faktiskt vara upptagen varje dag, säger Gördis.

Shiow-Lih håller med.

– Kulturnatten är väldigt bra om man vill ha mer kultur. Jag brukar bjuda hit kompisar från både Stockholm och Gävle och alla är så glada när de kommer hit.

När seniorpatrullen lämnar slottet och blickar ut över Uppsala igen är det tydligt att dagen handlat om mer än bara tavlor och historiska årtal. Kultur blev ett sätt att minnas, känna och upptäcka sin egen stad på nytt. ■

# En grön oas för alla

Besök Hospitalsträdgården i Ulleråker! Där hittar du bland annat boulebanor, utegym, stora gräsytor, historiska alléer, fruktträdgård med 60 äppelträd, päron, körsbär och bärbuskar som du får plocka av och ett kafé som är öppet på tisdagar.

Läs mer på webben:

[www.uppsala.se/hospitalstradgarden](http://www.uppsala.se/hospitalstradgarden)

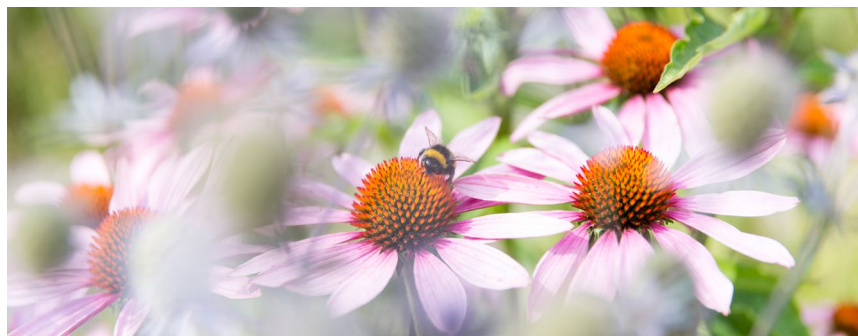


Foto: Johnér.se

## UL tar över färdtjänsten

Måndag 2 november tar UL över ansvaret för färdtjänst och riksfärdtjänst från Uppsala kommun. För dig som har färdtjänst idag blir det ingen skillnad. Bokade resor och nuvarande regler och priser för resor gäller även i framtiden. Det kommer mer information på många platser, bland annat på webben [www.ul.se/serviceresor](http://www.ul.se/serviceresor)

## Vad vill du läsa om?

Har du tips på härliga personer att intervjua eller idéer till reportage? Eller vill du läsa om hur kommunen fungerar?

Tipsa redaktionen!

**E-post:** [senioriuppsala@upsala.se](mailto:senioriuppsala@upsala.se)

**Telefon:** 018-727 00 00  
(kommunens växel)



## Välkommen till Anhörigdagarna

Tisdag 6 oktober 18.00–20.00 och  
torsdag 8 oktober 18.00–20.00  
är alla som stöttar någon  
i sin närhet välkomna på  
föreläsningar i Humanistiska  
teatern, Thunbergsvägen 3G.

Så anmäler du dig

**Telefon:** 018-727 92 00

**E-post:** [anhorigcentrum@upsala.se](mailto:anhorigcentrum@upsala.se)

Läs mer på  
webben:

[www.uppsala.se/anhorigdagarna](http://www.uppsala.se/anhorigdagarna)



Foto: Jim Elfström

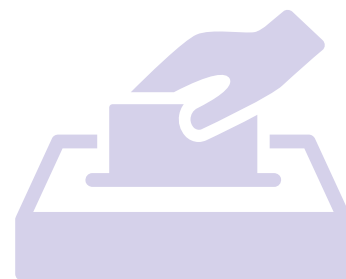
## Stadsskogens dag 31 augusti

Välkommen att upptäcka  
Stadsskogens träd och insekter,  
gå på svamputställning, prova  
kolbullar, besök marknadsgatan  
och mycket mer. Dagen pågår  
11.00–15.00. Du tar dig enkelt till  
Stadsskogen med buss 2, 7 och 12.

Så funkar det

# Rösta i valet 2026

26 augusti–13 september kan du rösta i valet till riksdag, region- och kommunfullmäktige.



När du röstar är du med och bestämmer vilka som ska representera dig och fatta beslut i frågor som påverkar din vardag.

Alla som får rösta får ett röstkort skickat till sig. På röstkortet står det vilken vallokal du ska rösta i på valdagen och vilka val du får rösta i.

## Rösta i lokal

Från 26 augusti kan du förtidsrösta i vilken vallokal du vill. På valdagen 13 september röstar du i vallokalen som står på ditt röstkort. När du röstar behöver du ha med dig en id-handling, till exempel ett pass.

## Rösta hemifrån

Om du inte kan ta dig till en lokal på grund av ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning, kan du låta ett bud lämna din röst. Ambulerande röstmottagare kan också komma till dig.

**Ring 018-727 12 20** för att boka en tid så tidigt som möjligt, men senast 13 september, 12.00.

## Få stöd och hjälp att rösta

Du som röstar i en lokal kan få hjälp av röstmottagarna på plats. De har tystnadsplikt.

Här är några fler exempel som underlättar för fler att rösta:

- Du kan ta del av information om lokalernas tillgänglighet via Valmyndighetens kartor.
- Du som har ledsagning kan ta stöd av en ledsagare för att rösta. Du behöver inte använda de timmar du normalt har för ledsagning.
- Uppsala kommun gör det möjligt att förtidsrösta för brukare och deras anhöriga på vård- och omsorgsboenden.
- Du kan beställa valmaterial i punktskrift från Valmyndigheten.
- Vid några tillfällen under förtidsröstningen finns teckenspråkig personal på plats i Stadshuset. ■

**Läs mer på webben:**  
[www.uppsala.se/val2026](http://www.uppsala.se/val2026)



Foto: Johnér.se

## Nytt 2026: Digitala röstkort

Du som har en digital brevlåda, till exempel Kivra, får i år ett digitalt röstkort.

Du som inte har en digital brevlåda får ditt röstkort med posten. Det kommer senast 25 augusti.

**Bra att veta!** Du behöver inte ha med ditt röstkort när du röstar, varken på valdagen eller när du förtidsröstar.

Författare om fika och folktro

# Föreläsningar på biblioteken

I höst bjuder biblioteken på inspirerande författarbesök och samtal om svensk fika-kultur, folktro och spänning i Jämtland, islam i Sverige och mycket mer.

Föreläsningarna i serien *Vi möts i Mallas sal* går också att ta del av på vissa Träffpunkter 65+ eller digitalt hemifrån.

Läs mer på webben:

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



Foto: Sofia Runarsdotter



Foto: Johan Bergmark



Foto: Magnus Liam Karlsson

## Få tips på aktiviteter och stödinsatser

Vill du få tips från Uppsala kommun och samtidigt hjälpa oss att planera för framtiden? Fyll i enkäten *Livskvalitetsmätning för seniorer i Uppsala kommun* om hur du upplever din vardag. Tack på förhand!

Fyll i enkäten på webben:

[www.hestia-agera.com/?code=upuphvz](http://www.hestia-agera.com/?code=upuphvz)



## En månad för psykisk hälsa

Fredag 4 september–lördag 10 oktober kan du ta del av föreläsningar, ljusmanifestationer, kampanjer och samtal om psykisk hälsa. Det blir en månad för ökad kunskap och medvetenhet.

Läs mer på webben:

[www.upsala.se/psykiskhalsa](http://www.upsala.se/psykiskhalsa)



## Malin Berggren,

på Uppsalahems kommunikationsavdelning

### Vad innebär co-living\*?

– Det är ett modernt sätt att bo med gemenskap i fokus. Du bor i ett eget rum med badrum men delar kök, vardagsrum, sällskapsrum och två stora uteplatser med sex grannar på samma våningsplan. En del av våningsplanen är öronmärkta för den som är 65 år eller äldre. I Uppsalahems nybyggda hus på Portalgatan 34 finns det våningsplan med co-living. I huset finns hiss, stor gemensam tvättstuga, gemensamhetslokal, innergård med grillplats och en colivingvård för trivsel och gemenskap. Det finns även lådcykel- och bilpool.

### Vem får ansöka om en plats där?

– Du ska idag bo själv och vilja ha mer gemenskap i livet och så måste du stå i Uppsala bostadsförmedlings kö.

### När och hur kan man ansöka?

– Uthyrningen startar nu i augusti och inflyttningen är i mars 2027.

Läs mer och ansök på webben: [www.upsalahem.se](http://www.upsalahem.se)

\*Engelska som ungefär betyder kollektivboende.



## Möte med

# Hallå där,

Anette Öqvist, som har högt tryck i jobbet som Uppsala kommuns samordnare för valet 2026.

### Hur kommer det sig att du jobbar med valet?

– Jag har länge arbetat som projektledare och är i grunden statsvetare med ett stort intresse för vad som får människor att gå och rösta. Valarbete liknar projektledning och att få arbeta med demokrati kändes som en chans jag inte kunde missa. Jag är stolt över mitt uppdrag, vi brukar säga att det är det finaste man kan göra.

### Hur röstbenägna är Uppsalas seniorer?

– Viljan att rösta är generellt hög. Men statistik från valet 2022 visar att deltagandet minskar något efter 75 års ålder, ofta på grund



Foto: Privat

### *Jag har tack och lov hög stresströskel.*

Anette Öqvist

av praktiska hinder. Här vill jag lyfta fram möjligheten att beställa ambulerande röstmottagare. Det kommer kan man göra via Kontaktcenter, 018-727 00 00 (läs mer om valet på sidan 18).

### När blir du stressad?

– Jag har tack och lov hög stresströskel, vilket är en förutsättning för att jobba med val. I valkansliet håller vi högt tempo från ungefär ett halvår innan ett val och särskilt under augusti och första halvan av september.

## Här kan du rösta:

- i förtidsröstningslokaler
- i traditionella vallokaler
- i valbussen som besöker landsbygden
- på vård- och omsorgsboenden om du bor där.

### Läs mer på webben:

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



Där hittar du mycket fakta, bland annat om var vallokalerna finns och hur tillgängliga de är för till exempel rullstolar och om det finns extra belysning eller förstöringsglas på plats.

### Vad gör du på valdagen?

– På valdagen tjänstgör jag i princip hela dygnet, från 7.00 och tills alla valdistrikt slutfört sin preliminära rösträkning och anlänt till den så kallade nattmottagningen. Det kan bli framåt småtimmarna på måndagsmorgonen. Vi brukar säga att jobba i val är inget sprintlopp, det är ett marathon. ■