Senior i Uppsala

Nr 5 – december 2026



Träffa
Richard Tellström, måltidsforskare

Aktuellt
Vaccinationer

Träffpunkt 65+
Snickeri i Årsta

Från ensamhet till gemenskap

på Äldrecenter har Nasrin hittat en till familj

Uppsala kommun

Doften av apelsin och skenet från levande ljus

Visst är det märkligt hur snabbt månaderna flyger förbi? Det känns som att vi nyss njöt av en varm höst, men nu har mörkret lagt sig och det lackar sakteliga mot jul.

Vi är många som tänder levande ljus så här års för att få det lite mysigt. Tyvärr är december också den månad då flest bränder inträffar. På sidan 5 har vi därför samlat tre enkla men viktiga tips på hur du håller ditt hem brandsäkert och kommer ihåg att släcka ljusen.

Julmånaden är ofta intensiv med förberedelser, avslutningar och sociala sammanhang. Om du vill höja julstämningen ytterligare kan du besöka någon av Uppsalas mysiga julmarknader. Läs mer på sidan 4.

Julen är en kontrastrik högtid. För vissa innebär den ett efterlängtat sorl av röster och fötter som trampar i hallen. För andra innebär den att tystnaden i lägenheten blir lite mer påtaglig än under resten av året.

Men gemenskap handlar inte alltid om de stora gesterna eller de fullbokade dagarna. Det kan handla om det där korta telefonsamtalet till en gammal vän man inte pratat med sedan i våras. Det kan handla om att byta några ord med grannen i trappuppgången eller att skicka ett gammaldags julkort med posten.

På sidan 6 möter du Nasrin Azizi. Hon berättar öppenhjärtigt om sin oro för att bli ensam som pensionär och hur hon hittade både nya vänner och en varm gemenskap på Äldrecenter i Uppsala.

För dig som vill träffa andra under julhelgen finns det flera verksamheter som ordnar gemensamt julfirande. Läs mer om detta på sidan 9.

Med dessa rader vill jag önska dig en riktigt fin decembermånad, en fridfull jul och ett gott nytt år!

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@uppsala.se
Telefon: 018-727 00 00

Tryck Åtta45

Webbplats www.uppsala.se/senioriuppsala

Uppsala kommun









I detta nummer

4. **Aktuellt**
   Tre tips och nyheter

6. **Intervju**
   Äldrecenter

10. **Träffpunkter 65+**
    Mer än bara snickeri

13. **Tema mat**
    Recept lax med saffranssås

14. **Aktuellt**
    Höstens vaccinationer

17. **Smått och gott**
    Lucia i Lunsen

18. **Så funkar det**
    Färdtjänst

19. **Vi frågar**
    Livsmedelsverket berättar

20. **Möte med**
    Richard Tellström

3 tips

Julmarknad i Gamla Uppsala 29 november

Första advent 11.00–16.00 blir det julstämning och marknad med hemslöjd, hemlagade inläggningar och bakverk vid Kaplansgården, inte långt från kyrkan i Gamla Uppsala. Passa på att kika in i kyrkan, Kaplansgården och Gamla Uppsala museum också!

Uppsala historiska julmarknad 5 och 6 december

Upplev en stämningsfull julmarknad på S:t Eriks torg med körsång, aktiviteter och lokalproducerat hantverk. Ett femtiotal marknadsstånd erbjuder unika julklappar, mat och dryck i en miljö som andas tradition.

Hågaby julmarknad 12 och 13 december

Julmusik, luciatåg, föreställning med rock and roll-musik, eldshow, 35 utställare, hantverk, konst, julgodis, våfflor, hembakat, leksaker och mycket mer. Välkommen till Kulturoasen i Hågaby 11.00–16.00.



Foto: Johnér.se

Ställ dig i bostadskö

Hos Uppsala Bostadsförmedling kan du söka både vanliga hyresrätter och seniorbostäder.

Även om du trivs där du bor i dag, kan du vilja flytta i framtiden. Därför är det bra att du ställer dig i bostadskö redan nu. Ju längre kötid, desto större möjlighet har du att få en bostad du vill ha. Du kan ställa dig i kö till en senior-bostad hos till exempel Uppsala kommun, Uppsalahem, Rikshem, Skandia Fastigheter och EHB.

Du som har fyllt 65 år kan få extra stöttning över telefon, när du ska söka bostad. Du får hjälp att registrera dig i bostadskön, hitta lediga bostäder och anmäla intresse för en bostad.

Läs mer och ställ dig i kö på webben:
www.bostad.uppsala.se eller
ring: 0771-71 00 00,
om du vill ha hjälp att ställa dig i bostadskö och söka bostäder.

Spara el i vinter

Du kan göra mycket för att spara el och energi i ditt hem.

- Var noga med att stänga av och släcka när du lämnar ett rum.
- Sänk värmen med en grad. Det sparar 5 procent av energin för uppvärmning.
- Duscha kortare. 5 minuter kortare sparar 1,25–1,5 kilowattimmar.
- Ställ in kylen på +4 grader och frysen på -18.
- Diska i maskin. Det sparar upp till 75 procent energi jämfört med handdisk.
- Tvätta fulla maskiner. Det går åt nästan lika mycket energi till en halvfull som till en full tvättmaskin.
- Byt till LED-lampor. De använder 90 procent mindre energi än gamla glödlampor.



Foto: Johnér.se

Så sorterar du julskräpet rätt

Pappersförpackning: julpapper och kartong.
Restavfall: glitter, snören och julkort.
Metall: värmeljushållare i metall. Glöm inte att separera vekeshållaren innan du slänger allt i metall.
Kompost/trädgårdsavfall: julgran och enris. Använd din egen trädgårdskompost, kärl som din fastighetsvärd har ställt ut eller släng det på en återvinningscentral i trädgårdsavfall.



Foto: Johnér.se

Läs mer på webben:
www.uppsalavatten.se
Sök på "Sortera julen rätt"

Vi frågar

Vilken jultradition tycker du bäst om?

Åsa Eriksson
– Julmaten är alltid god att äta. Sedan tycker jag att det är roligt att använda de julklappar som jag får. Det kan till exempel vara en bok att läsa eller ett spel som jag spelar med nära och kära.



Yvonne Lind
– Jag brukar besöka midnattsmässan i Uppsala domkyrka. Det är en trevlig och mycket vacker aktivitet.



Birgitta Johansson
– Jag älskar att baka pepparkakor med mina barnbarn och barnbarnsbarn. Det har blivit en jättefin tradition som alla uppskattar.



Intervju



Värme och gemenskap på Äldrecenter

Här kan seniorer lära känna nya människor



Foto: Lilla produktionsbolaget

Meningsfulla aktiviteter, samtal och nya möten. På Äldrecenter i Uppsala kan seniorer hitta nya sociala kontakter. ”Det är hemskt att känna sig ensam. Här har jag blivit en del av en fin gemenskap”, säger Nasrin Azizi.

Gympa, musik, utflykter och givande samtal. På Äldrecenter möts personer över 65 år för att umgås och delta i aktiviteter. Verksamheten drivs av Samariterhemmet diakoni som har ett samarbete med Uppsala kommun.

– Vi riktar oss till alla äldre som känner sig ensamma och vill bryta en social isolering. Målet med vår verksamhet är att förbättra både den fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsan hos dem som kommer till oss, berättar Yvonne Gustafsson, föreståndare på Äldrecenter.

Aktiviteter skapar möten

Det krävs inget biståndsbeslut från kommunen för den som vill komma till Äldrecenter och alla aktiviteter är gratis.

– Aktiviteterna är inte alltid det viktigaste, utan de kan vara ett hjälpmedel för att skapa möten mellan människor. Det kan vara skönt att komma till ett sammanhang där det finns en naturlig aktivitet att samlas och prata kring, säger Yvonne.



”På Äldrecenter har jag blivit en del av en fin gemenskap och har fått en till familj”

Nasrin Azizi

Firar högtider tillsammans

För många som är ensamma är högtiderna extra tuffa. Därför uppmärksammar Äldrecenter olika högtidsdagar under året.

– I samband med påskhelgen brukar vi dekorera vackert och bjuda på extra gott fika och före midsommar ordnar vi en sommarfest. Julen är den jobbigaste högtiden för många. Vi ordnar alltid en julfest och så har vi öppet några dagar i mellandagarna. Flera av våra besökare uttrycker att det känns mindre ensamt över juldagarna när vi redan har firat tillsammans, säger Yvonne.

Hit kommer du som du är

Monica Gustafsson jobbar i Samariterhemmets kök och står för det hembakade fikat som besökarna bjuds på vid varje aktivitet.

– Det är mycket skam förknippat med ofrivillig ensamhet, men eftersom alla kommer till oss för att de vill vara en del av en gemenskap, kan de slappna av och vara sig själva. Hit kommer du som du är och kan alltid få en kram eller ett par öron som lyssnar, säger Monica.

Hon berättar att många av besökarna hittar nya vänner på Äldrecenter.

– En del slår följe till en av seniorrestaurangerna efter att de har varit här eller träffas och går på bio. Andra hjälper varandra i vardagen och följer med på läkarbesök till exempel, säger hon.

På Äldrecenter är alla aktiviteter gratis och alla bjuds på hembakat fika.

”Här har jag fått en till familj”

Nasrin Azizi besöker Äldrecenter flera gånger i veckan.

– Det är hemskt att känna sig ensam och det kan vara svårt att ta steget in i nya sociala sammanhang. Jag brukar tänka på det Nalle Puh säger i A.A Milnes böcker: ”stå inte där i hörnet och vänta på att andra ska ta kontakt med dig”. Jag uppmuntrar både mig själv och andra att våga knyta nya kontakter, berättar Nasrin och fortsätter.

– Jag flydde från kriget i Iran när mina



barn var små och har inget nätverk med släktingar i Sverige. När jag gick i pension från jobbet som undersköterska var jag rädd att jag skulle bli ensam och isolerad. Jag läste om Äldrecenter i tidningen och tänkte att det kunde vara något för mig.

Nasrin har kommit till Äldrecenter i fem år nu och känner att hon har hittat en gemenskap som hon har saknat.

– Personalen är underbara, varma människor som lyssnar på våra önskemål. Jag har till exempel önskat att vi ska prata om poesi och det gör vi nu under hösten. Sen brukar jag gå på Afternoon Tea som vi avslutar med en andakt i kyrkan. Det är så fint och får mig att känna existentiell frihet, berättar Nasrin och fortsätter.

– Jag är väldigt glad att jag hittade till Äldrecenter. Här har jag blivit en del av en fin gemenskap och har fått en till familj. Mitt liv känns mer meningsfullt när jag går hit. ■



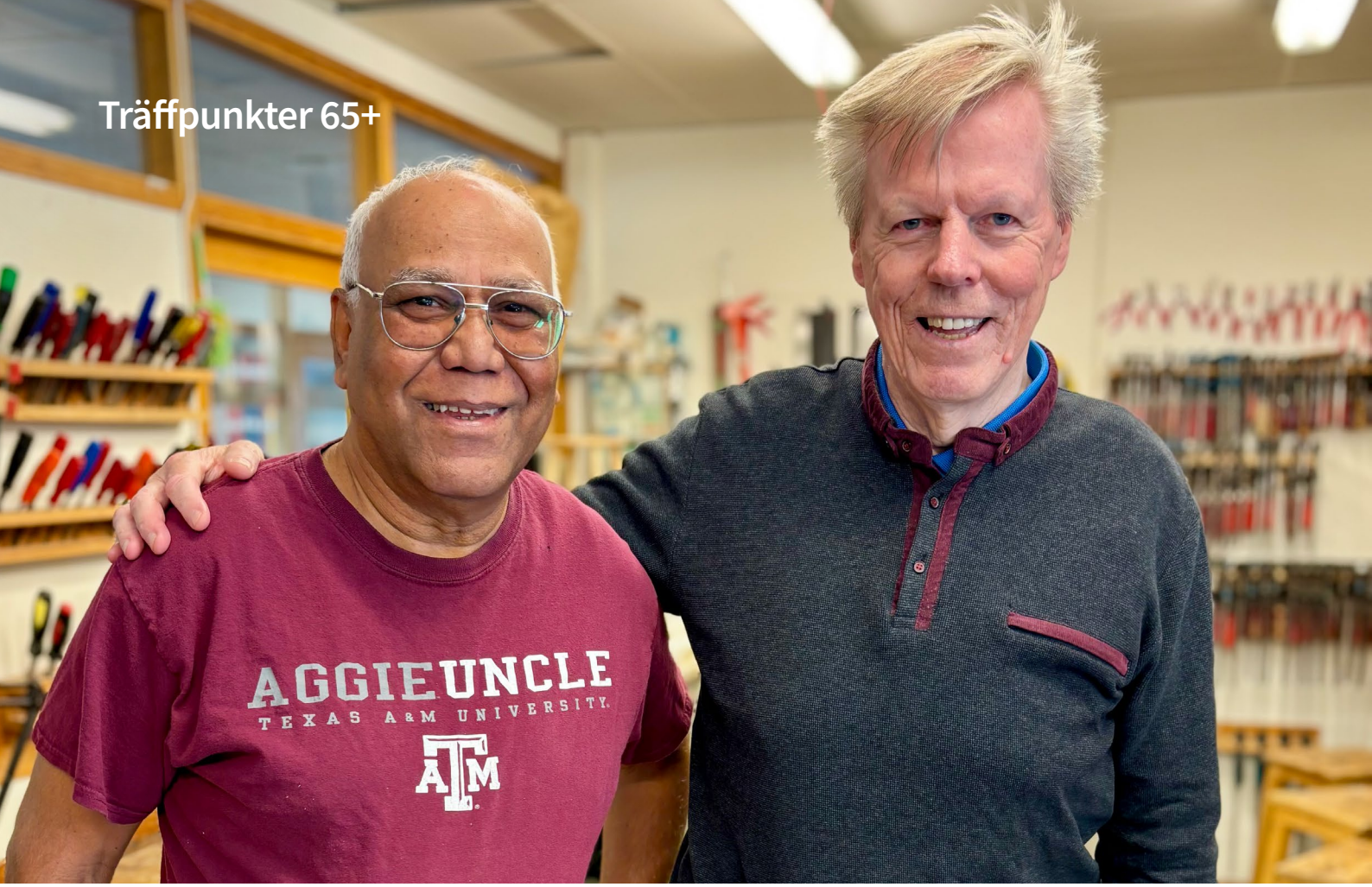


Äldrecenters råd för att motverka ensamhet och må bättre

- Var fysiskt aktiv – det förebygger fysisk och psykisk ohälsa och lindrar depression.
- Ät hälsosam mat och gör det tillsammans med andra.
- Prata regelbundet med andra människor.
- Gör saker som får dig att känna dig behövd.

Här kan du träffa andra under julen

- **Uppsala Stadsmission** ordnar *Jul i gemenskap*.
- **Uplands nation** ordnar julfirande på julafton och juldagen.
- **Svenska kyrkan** ordnar julfiranden, gudstjänster och gemensamma måltider på flera platser i Uppsala.
- **Kungsörnen seniorrestaurang** har lunchöppet för seniorer, varje dag året om.
- **Röda Korset** erbjuder besök hos dig som önskar sällskap, oavsett om du bor hemma eller på boende. Ring 018-14 32 10.



Mer än bara snickeri

Sågar, slipmaskiner och mängder av verktyg. På Årsta träffpunkt byggs allt från smörknivar till möbler. Men här finns också en stark gemenskap.

Beach Boys strömmar ur den gamla jukeboxen i hallen på Årsta träffpunkt och en biljardmatch är i full gång.

– Visst är det bra musik, säger en av biljardspelarna innan han gör sig redo för nästa slag.

Lite längre in sitter ett gäng över en kopp kaffe och diskuterar en lägenhetsförsäljning. Andra dagar kan det vara musik, spel eller handarbete på schemat. I dag är det snickeriet vi ska besöka, en av träffpunktens mest populära aktiviteter.

Allt från smörknivar till möbler

Ljudnivån stiger när vi kliver in bland svarv, slipmaskin, såg och andra maskiner. Verktyg fyller lådor, skåp och väggar.

– Vi gör allt från smörknivar till hela möbler. I går var det en som jobbade med en piedestal, berättar Pontus Johansson, aktivitetshandledare och ansvarig för snickeriet.

De flesta som kommer hit är män, men alla kommer faktiskt



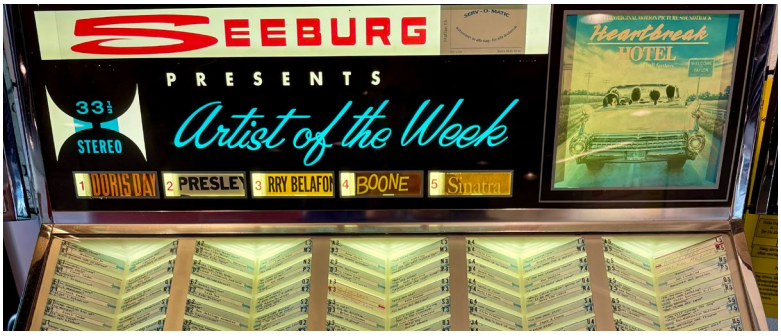




Foto: Uppsala kommun

inte för att bygga något.

– En del tar med sig tidningen och en kopp kaffe och trivs bara i miljön. Några har hittat nya kompisar, och vi har till och med haft några som hittat kärleken, säger Pontus.

En lyx att få komma hit

Vid en av arbetsbänkarna sitter Kjell Karlsson och gröper ur en kåsa. Han fick tips om snickeriet av en kompis för tre år sedan och har blivit kvar.

– Här finns alla verktyg och det är en lyx för oss att få komma hit, umgås och jobba samtidigt. Tänk om man skulle ha allt det här hemma, det skulle aldrig gå, säger Kjell Karlsson och fortsätter.

> *Här finns alla verktyg och det är en lyx för oss att få komma hit, umgås och jobba samtidigt.*
>
> Kjell Karlsson

– Jag måste säga att det är suveränt. När man blir pensionär kanske man inte riktigt vet vad man ska göra.

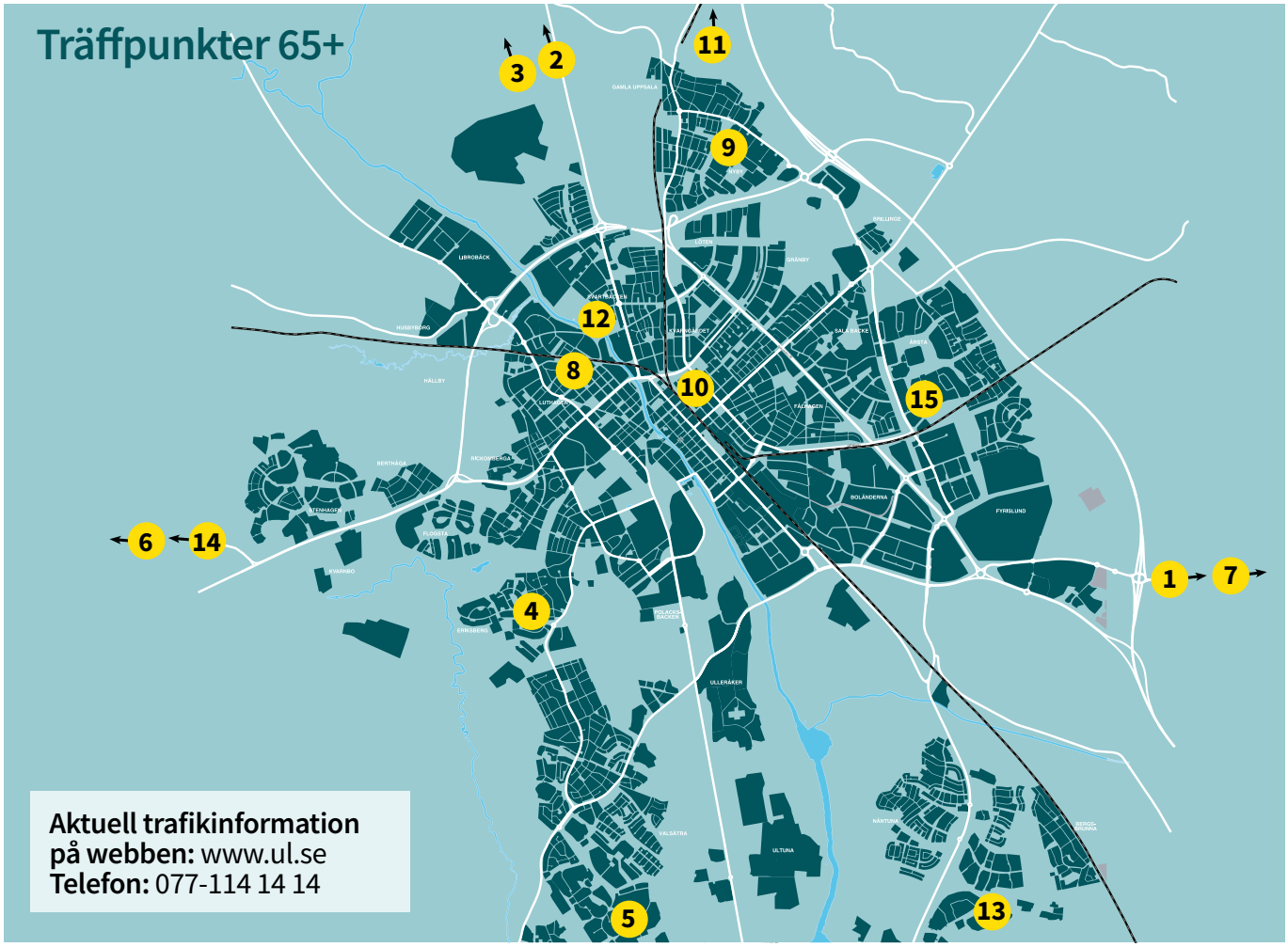
En bit bort bygger Farid Jan en fotoram med hjälp av Pontus.

– Min dotter har flyttat från Uppsala och jag har en bild från henne som jag ville göra en ram till, berättar Farid.

Farid kommer hit en gång i veckan. Bredvid väntar hans nya vän Lars-Erik Karlsson på att de ska spela pingis.

– Vi träffades på Nyby träffpunkt och nu är vi tränings-kompisar. När jag är klar med ramen ska vi spela, säger Farid.

Snart lägger Farid ifrån sig verktygen, och går bort mot pingisbordet tillsammans med Lars-Erik.



1. Almunge träffpunkt
Adress: Mogavägen 38
Telefon: 018-726 13 94

2. Björklinge träffpunkt
Adress: Bror Hjorths väg 7 A
Telefon: 018-727 48 97 / 018-726 10 90

3. Bälinge träffpunkt
Adress: Lundgårdsvägen 2
Telefon: 018-727 48 55

4. Eriksberg träffpunkt
Adress: Granitvägen 5
Telefon: 018-727 69 30

5. Gottsunda träffpunkt
Adress: Valthornsvägen 19 C
Telefon: 018-727 69 36

6. Järlåsa träffpunkt
Adress: Järlåsa-Laggarbo 2
Telefon: 018-726 13 94 / 018-727 57 06

7. Knutby träffpunkt
Adress: Gränsta 44
Telefon: 018-727 13 94 / 018-727 57 06

8. Luthagen träffpunkt
Adress: Dalgatan 3
Telefon: 018-727 64 14

9. Nyby träffpunkt
Adress: Leopoldsgatan 5
Telefon: 018-727 76 68

10. Storgatan 11 träffpunkt
Adress: Storgatan 11
Telefon: 018-727 51 24

11. Storvreta träffpunkt
Adress: Hasselvägen 1C
Telefon: 018-727 56 77

12. Svartbäcken träffpunkt
Adress: Idrottsgatan 2, Fyrishov
Telefon: 018-727 65 78

13. Sävja träffpunkt
Adress: Västgötaresan 64, 2 tr
Telefon: 018-727 48 80

14. Vänge träffpunkt
Adress: Gamla Salavägen 31
Telefon: 018-727 13 94 / 018-727 57 06

15. Årsta träffpunkt
Adress: Fyrislundsgatan 66
Telefon: 018-727 69 35

Proffstips för hobbykockar

Uppsala kommun lagar cirka 45 000 måltider varje dag. Maten serveras på 17 vård- och omsorgsboenden, 7 seniorrestauranger och 166 skolor och förskolor. Uppsala kommuns kockar har nu samlat sina populäraste recept i en digital kokbok.

– Idén med kokboken kom eftersom många frågar om recepten. Vi ville erbjuda ett enkelt sätt att ta del av dem, säger Marielle Lindbom, verksamhetssamordnare på måltidsservice.

Så här till jul kanske bakverk med saffran eller en lax med saffranssås som Lotta Lundgren har tagit fram, lockar.

Se receptet här bredvid.



Foto: Jim Elfström

Läs mer på webben:
www.maltidsservice.uppsala.se/klimatberaknade-recept/

Möt nya vänner över en god lunch

Vill du äta lunch i trevligt sällskap? Då kan du delta i gemensamma seniorluncher med *Välkommen till bords*. På måndagar 11.30–12.30 i Gottsundaskolans matsal och på onsdagar 11.30–12.30 i Ärentunaskolans matsal, finns volontärer och personal från närliggande träffpunkter på plats vid ett särskilt bord. Kom själv eller ta med en vän. Alla seniorer är välkomna!

Vill du veta mer om *Välkommen till bords*?

Läs på webben:
www.uppsala.se/valkommen-till-bords
eller **ring**:
018-727 07 08

Lax med saffrans-kryddad sås

(4 portioner)

Ingredienser

- 750 g laxfilé i portionsbitar
- 500 g delikatesspotatis

Saffranskryddad vitvinssås:

- 1 schalottenlök
- 2,5 msk smör
- 1 msk vetemjöl
- 1,5 dl grädde
- 1,5 dl vitt vin
- 1,5 dl vatten
- 1,5 msk kycklingfond
- 1/2 apelsin (rivet skal och saft)
- 0,25 g saffran
- Salt och peppar

Gör så här

1. Ställ in potatisen i ugnen på 175 grader. Tillaga den i 30 minuter totalt.
2. Lägg laxen i en smord form och ställ in den i ugnen när potatisen har varit inne i 15 minuter.
3. Finhacka schalottenlök och fräs den i smör.
4. Häll i mjöl när löken är klar och rör bort klumpar.
5. Häll i vin, vatten och fond.
6. Mortla saffran och häll i det.
7. Sjud såsen i 20 minuter.
8. Sila bort löken och häll i grädde.
9. Låt sjuda några minuter till.
10. Lägg i rivet apelsinskal, apelsinsaften och 1 msk smör och rör om.



Nu är höstens vaccinationer igång

– extra viktigt för dig som är äldre

Foto: Johnér.se

2 november startade höstens vaccinationer mot influensa och covid i Uppsala län. För de flesta innebär influensa några jobbiga dagar hemma, men för äldre och personer i riskgrupper kan följderna bli betydligt allvarligare.

– Influensa är i de flesta fall en självläkande sjukdom, men man kan bli allvarligt sjuk. Det gäller i synnerhet äldre och personer med bakomliggande sjukdomar, säger Anna Gillman, smittskyddsläkare på Region Uppsala.

En risk är att influensaviruset skadar luftvägarna och gör dem mer känsliga för bakterier. Det kan leda till lunginflammation efter influensan.

– Varje år vårdas många äldre på sjukhus på grund av pneumokocklunginflammation efter influensa. Därför är det också mycket värdefullt att vaccinera sig mot pneumokocker, säger Anna Gillman.

Tre vaccin kan tas samtidigt

Influensa, pneumokocker och covid är tre olika sjukdomar som det finns separata vaccin mot. För personer som rekommenderas vaccination, till exempel äldre, går det att ta vaccinen vid samma tillfälle.

– Du behöver ta ett nytt vaccin mot influensa varje år. Influensavirus förändras och vaccinet anpassas därför efter vilka varianter som väntas spridas. Dessutom varar immunsvaret efter vaccination bara i ungefär tre till sex månader, säger Anna Gillman.

> *Du behöver ta ett nytt vaccin mot influensa varje år.*
>
> Anna Gillman, smittskyddsläkare

För den som känner sig osäker vill Anna Gillman betona att vaccinerna är ordentligt kontrollerade.

– Vaccinerna är mycket väl beprövade. De vanligaste biverkningarna är ont i armen och ibland feber dagen efter.

En vanlig förkylning är inget hinder för vaccination. Den som har feber och känner sig tydligt sjuk bör däremot vänta.





Bra att veta om höstens vaccinationer

Vaccination mot influensa och covid startade **måndag 2 november** i Uppsala län.

Vaccination mot covid rekommenderas för personer som är 75 år eller äldre och för vissa medicinska riskgrupper från 50 års ålder.

Influensa, covid och pneumokocker kan tas vid samma tillfälle, för den som omfattas av rekommendationerna.

Mer information om vaccination och möjlighet att boka finns på webben:
www.1177.se

Röster om vaccination

Kommer du att vaccinera dig i år?

Elisabeth Persholt

– Jag brukar vaccinera mig. Nu när man blivit lite äldre blir man ju känsligare och då känns det viktigt. Man behöver inte vara lika rädd för att träffa småttingarna som ofta bär på något. Och dem vill man ju träffa.



Rafael Suarez

– Ja, absolut. Jag gör det för att inte bli allvarligt sjuk och för att inte belasta sjukvården. Det var fruktansvärt att inte få träffa barn och barnbarn under covid.



Ulf Lundberg

– Är man över 80 så ska man ta det. Jag vaccinerar mig varje år. Under covid tog jag alla tre sprutorna och ändå förlorade jag både lukt och smak. Tänk om jag inte hade vaccinerat mig, hur kunde det då ha blivit?





Foto: Johnér.se

Vaccination på boende eller hemma

Den som bor på ett vård- och omsorgsboende eller vistas på korttidsplats, behöver inte själv boka tid för vaccination. Alla erbjuds vaccination på plats av kommunens sjuksköterskor och väljer själva om de vill vaccinera sig.

För den som bor hemma sker vaccinationen vanligtvis genom Region Uppsala. Personer med hemsjukvård som har svårt att boka tid eller ta sig till en vårdcentral, kan i vissa fall vaccineras hemma. Det bedöms av en sjuksköterska tillsammans med en ansvarig läkare.

Lucia i Lunsen

Söndag 13 december 10.00–14.00 serveras traditionsenligt lucia-kaffe vid Lunsentorpet. Ta med barnbarnen, de får en julklapp av tomten! Tips: ta också med något att grilla och en ficklampa! Det är drygt fyra kilometer att vandra eller åka skidor, från parkerings-platsen vid Flottsund.



Foto: Johnér.se

Stöd vid beroende

Alkoholproblem kan påverka både den som dricker och personer i omgivningen. Råd- och behandlingsgruppen berättar om vilket stöd som finns att få. Även anhöriga kan få hjälp. Du behöver inte veta exakt vilket stöd du behöver, det första steget kan vara ett samtal.

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

Vad vill du läsa om?

Vi vill veta vad du är intresserad av att läsa om i den här tidningen. Det är också värdefullt för oss att få veta vad du tycker är bra och vad vi kan göra bättre.
Hör av dig till oss genom att:
e-posta:
senioriuppsala@uppsala.se
eller
ringa: 018-727 00 00
(kommunens växel)

Så använder du qr-koder

I den här tidningen finns det qr-koder. En qr-kod är ett mönster i svart i en ruta. När du fotar den med en smart telefon och klickar på den gula raden, kommer du till en webbsida.

Du kan ringa Kontaktcenter om du vill få texten på en webbsida uppläst.

Telefon: 018-727 00 00
Läs mer på webben:
www.uppsala.se/stod-och-omsorg/senior-och-aldre-omsorg/

Finska föreningen Rusukki



Hyvää itsenäisyyspäivää!

Finland firar nationaldag 6 december till minne av alla de som har offrat sina liv för själv-ständigheten från Ryssland 1917 och i andra världskriget.

Välkommen till Träffpunkt Storgatan om du vill träffa personer som pratar finska. Föreningen Rusukki träffas varje torsdag 11.00–13.00.

UL tar över ansvaret för färdtjänsten

2 november tog Region Uppsala över färdtjänsten. För dig som reser fortsätter det mesta som vanligt.

För Kerstin 78 år, är färdtjänsten en viktig del av vardagen. Hon använder den flera gånger i veckan för att handla, träffa vänner och ta sig till olika aktiviteter.

– För mig betyder färdtjänsten att jag kan komma i väg och göra saker själv. Det handlar om min frihet, säger Kerstin.

När Region Uppsala tog över färdtjänsten 2 november, är det mycket som fortsätter precis som tidigare. Befintliga färdtjänsttillstånd fortsätter att gälla, regler och priser förändras inte och redan bokade resor följer automatiskt med. Ingen behöver alltså ansöka om färdtjänst på nytt eller boka om sina resor.

För Kerstin är det just tryggheten i att resorna fortsätter att fungera som är viktigast.

– När man är beroende av färdtjänsten vill man veta att bilen kommer och att man kommer dit man ska. Vem som ansvarar för det spelar mindre roll, bara det fungerar, säger hon.

> *Det handlar om min frihet.*
>
> Kerstin, 78 år.

Ny app för bokning av färdtjänst

Den nya appen heter *UL Serviceresor*. Precis som förut går det att boka färdtjänst utan att använda appen.

Den som betalar sina resor med autogiro behöver däremot göra en ny anmälan med *Region Uppsala* som betalningsmottagare.

Ska ge en trygg övergång

Genom att samla olika typer av serviceresor hos Region Uppsala, blir det lättare att samordna resorna och använda fordonen effektivt.

– Det viktigaste har varit att resenärerna får en trygg och smidig övergång. Det är en omfattande förändring där både system och arbetssätt ska fungera från första dagen, säger Ellen Åberg, avdelningschef Region Uppsala.

Aktuella kontaktvägar

Telefon
0771-99 90 00

Öppettider färdtjänst
Måndag-fredag 6.00-22.00
Helgdagar 8.00-22.00

Öppettider riksfärdtjänst
Måndag-fredag 9.00-16.00
E-post
bestallningscentralen@regionuppsala.se

Webb:
www.ul.se/serviceresor

Till dig som är 65+

Gratis broddar

Från 1 december kan du hämta ut gratis broddar. Broddarna delas ut så länge lagret räcker fram till 31 december.
Du kan hämta broddar på

- Fyrisborgsgatan 1
- Stadshuset, Stadshusgatan 2
- eller på någon av kommunens servicepunkter.

Ta med giltig legitimation. Om någon annan hämtar åt dig behöver personen visa legitimation för er båda.

Se öppettider och mer information på uppsala.se/minska-fallolyckor



Foto: Johnér.se



Foto: Gustav Dalesjö

Tre tips för att öka din julstämning

I centrala Uppsala bidrar små körer till julstämningen under hela december. Njut av Stilla natt, titta på de tända granarna och de julpyntade skyltfönstren. Och ta med barnbarnen till Vaksala torg för julgransplundringen i januari!

Läs mer på webben: www.uppsalacity.se

Släck ljusen och förhindra bränder

December är en månad då många bränder orsakas av att vi glömmer levande ljus.
Här kommer tre tips för att förhindra bränder.

1. Lämna aldrig ett rum med levande ljus.
2. Du som tänder ljuset släcker det.
3. Sätt en påminnelse på ytterdörren.

Vi frågar

Susanna Kugelberg,
folkhälsonutritionist på Livsmedelsverket

Ni kom nyss med nya kostråd för personer över 65 år. Spelar det roll vad man äter när man är senior?
– Ja, även efter 65 har man mycket att vinna på att äta hälsosamt. Det minskar risken för många av våra vanligaste folksjukdomar och också demens. Även om det känns svårt att ändra matvanor man har haft länge, är det inte för sent. Även små förändringar gör skillnad!

Vad är bra mat efter 65?
– Grunden är de vanliga kostråden: mycket frukt, grönsaker, fullkorn och varierat av fisk, fågel, kött, ägg och bönor. Inte så mycket sötsaker och alkohol. Man behöver lite mer protein, behovet ökar med åldern. Över 75 år rekommenderas också tillskott av D-vitamin.

För den med sämre aptit blir maten viktig för att bevara styrka, ork och självständighet. Ät många små måltider med mycket protein och energi.

Läs mer på webben och beställ broschyren *Mat för livet:* www.livsmedelsverket.se/65plus

Möte med,



Foto: Thomas Szendrö

Richard Tellström, docent, forskare i måltidskunskap och Uppsala kommuns hedersmedaljör 2026.

Hur länge har vi haft julbord i Sverige?
– Julmat har funnits sedan kristendomen kom till Sverige för omkring tusen år sedan. Julen var årets största högtid och firades med riklig mat och många olika rätter. Men minst lika viktigt som maten var gemenskapen. Julen var en tid för familj och släkt att samlas.

Hur såg julbordet ut på 1950- och 60-talen?
– Efter krigstidens ransoneringar blev julbordet alltmer välfyllt. Samtidigt gjorde nya produkter det enklare att laga maten. Färdiglutad fisk och färdig mandelmassa sparade tid i köket. Under den här tiden började det traditionella upplägget med sill, lutfisk och dessert att ersättas av det buffébord vi känner igen i dag. Nya rätter som Janssons frestelse fick också en självklar plats.

Vad kännetecknar dagens julbord?
– Det tydligaste ordet för 2020-talets jultrend är kanske ”färdigt”. Många väljer att köpa färdiga julmatskassar eller att äta julbord på restaurang. Samtidigt blir vegetariska alternativ allt vanligare. En annan trend är att Janssons frestelse håller på att utmana julskinkan som svenskarnas favorit på julbordet. Trots förändringarna lever traditionen att samlas kring julmaten vidare.

”Det tydligaste ordet för 2020-talets jultrend är kanske ”färdigt.”

Richard Tellström

Historiska fakta om mat

Köttbullar
Äldsta receptet är från 1600-talet.

Söndagsstek
Kunde även vara kokt höna. Tillagades på lördagen, för på söndagen skulle man inte jobba.

Janssons frestelse
Skapad på 1920-talet och namngiven efter en film med samma namn.

Plankstek
Uppfunnen på 1950-talet, finns bara i Sverige.

Raggmunk med fläsk
En sen 1800-talsrätt, där ordet ragg kommer ur hur en raggig fårpäls kan se ut.



Foto: Johnér.se