

WORD

#33

SEPTEMBER 2012

AV UNGA, FÖR UNGA I UPPSALA

Skolmaten
Bäst & sämst

Mode

Höstmys

Njutning som passar alla

Från sex till skolmat

Demo

Ljus Blues

Skolfokus

Rosendal

Sex

Förbjuden njutning

Dragracing

Elvira kör fort

Word testar

Rullskidor

Amer Sarsour
En massa mode
Debatt: gratis buss?
Budgetnjutning
Recensioner
Kulturnatten
Bildreportage

VILL DU SKRIVA OM
**MILJÖ
 MÖDE
 POLITIK
 MAT
 SPORT
 HALSA
 FILM
 UPPSALA
 SEX
 ELLER KANSKE
 FOTA?
 HÖR AV DIG
 VETJA!**
Av unga, för unga

 Word görs av gymnasie-
 elever i Uppsala.
 Vill du vara med?

Mejla

marten@tidningenword.se

Smsa

070 645 31 41


 facebook.com/
 gillatidningenword


tidningenword.se

WORD #33

Tema: Njuta

OMSLAGSFOTO

Elina Meuller

TACK FÖR MATEN, DEN VAR GOD –

 eller? Vår testpatrull har tuggat sig igenom
 maten på 18 skolor. Här är resultatet.


24



14



8



10

18



20



5

#33 INNEHÅLL

- 5 **Ungdom**
Här står vi nu.
- 6 **Test**
Hur njuter du?
- 8 **Person**
Elvira Karlsson kör dragracing.
- 10 **Fokus: Rosendal**
Folk, mat och hemliga gångar.
- 12 **Mode**
Tvillingarna Laskar.
- 14 **Mode**
Mysiga höstkläder.
- 18 **Testpatrullen**
Gratisnjutning.
- 20 **Sex**
Förbjuden njutning.
- 22 **Sex**
Det finns mer än två kön.
- 24 **Skolmat**
Stort test!
- 32 **Kulturnatten**
Vi vet vart du ska gå.
- 33 **Politik**
Debatt om gratis bussar.
- 34 **Hälsa**
Vi testar rullskidor.
- 36 **Kultur**
Poeten Amer Sarsour.
- 37 **Kultur**
Recensioner.
- 39 **Kultur**
Demo: Ljus Blues.
- 40 **Utgång**
Fyra sidor fina bilder

Känn igen din egen lycka

4

Inte-missa-
händelser
i höst

Gottsunda stories

Vill du inte missa chansen att få lära dig massor om att skriva eller fota, komma med i en bok och på en digital väggtidning i Gottsunda centrum? Då ska du kolla in projektet Gottsundastories – startar NU. Läs mer på gottsundastories.com och på sidan 31.

Sci fi i stan

Ända till oktober måste vi vänta på Kontrast, science fiction-kongressen där alla under 26 går in gratis. Mer info på kontrast2012.se

Kulturnatten

Du vet vad det är och hur det funkar. Men missa ändå inte vår guide på sidan 30. 8 september.

Angeläget

Föreläsningsserie på Genomfarten. Närmast (5 september) kommer Greenpeace och berättar om sina arbetsmetoder, senare i höst handlar det om kläindustrin, hbt-frågor och tjejjoursverksamhet.

JAG INSÅG GANSKA nyligen hur najs det är med yoghurt om kvällarna. Yoghurten har blivit en frekvent återkommande gäst i min säng.

Jordgubbsyoghurt, äppelyoghurt, naturell med lite honung i, tillsammans har vi tagit oss igenom otaliga romaner och tv-serie-säsonger.

Kvällsyoghurten har blivit något jag ser fram emot, jag kan gå en hel dag och smålängta efter kvällens mörker och den där första kalla, söta skeden mot tungan. Det är en nyförälskelse, precis som vilken som helst tycker jag.

Men flera av mina vänner har garanterat fnissat lite åt den entusiasm med vilken jag berättat om min nyfunna kärlek.

I DAG ÄR det lättare än någonsin att jämföra sig med andra. Sociala medier gör det busenkelt för oss att konsumera andra människors liv och tankar.

Det har sina fördelar, men också sina mörka baksidor. Till exempel kan det påverka vår referensram negativt, vi jämför oss och vår tillvaro med så många andra att vi till sist börjar tvivla på vår förmåga att känna igen vår egen lycka.

VAD VI NJUTER av, och vad som gör oss lyckliga, borde inte behöva ha något med någon annans preferenser att göra. Ändå låter vi dag efter dag bilder och statusuppdateringar förminska oss och vår egen lycka.

Ni vet, som jag, precis vad Facebook vill ha från oss. Facebook vill höra att man åker utomlands, skaffar körkort, eller att man får sig en ny partner.

I de sociala mediernas värld råder mycket hårda regler om vad man bör eftersträva, och hur man når dit. Det finns inte riktigt utrymme för min yoghurtkärlek där, och det är synd.

SÅ, MITT UPFDRAG för framtiden är att helt och hållet själv ansvara för min lycka och det jag tycker om att göra.

Det blir en tuff kamp. Men jag tänkte börja den med ett tillkännagivande:

Hej Facebook. Jag har ett förhållande med Valios Vanilj-yoghurt Sommarbär. Och det är komplicerat.



Hannah Ax

om att inte jämföra

Facebook vill höra att man åker utomlands, skaffar körkort, eller att man får sig en ny partner.

KONTAKT

marten@tidningenword.se
Barnombudsmannen i Uppsala
Kungsgatan 47a, 753 21 Uppsala
018-69 44 99
sms: 070-645 31 41
www.tidningenword.se

ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld
lisa.skiold@boiu.se

CHEFREDAKTÖR, LAYOUT, ANNONSER

Mårten Markne
marten@tidningenword.se

INFORMATION FÖR ANNONSÖRER

tidningenword.se/annonser

TRYCK ISSN

Elanders 1654-0808

WORD GÖRS AV unga för unga. Word är en kanal mellan ungdomar i Uppsala: ett brett medium som ger en känsla för sammanhang och sammanhållning. Word vill förstärka ungas känsla av och insikt i att vara medborgare i Uppsala, och därmed stärka deras möjlighet till inflytande och delaktighet i samhällslivet. Word är också en kanal mellan unga och beslutsfattare i kommunen i och med att Word innehåller samhällsinformation på ungas egna villkor och bjuder in till dialog.

Word har funnits sedan 2006 och läses av hälften av gymnasieungdomarna i Uppsala (2011). Läsarna är både killar (42 %) och tjejer (58 %). Word finns på alla gymnasieskolor i Uppsala samt på bibliotek, fritidsgårdar m fl ställen. Word ges ut av Barnombudsmannen i Uppsala, en ideell förening. Vi får stöd från socialnämnden för barn och unga samt utbildnings- och arbetsmarknadsnämnden i Uppsala kommun.

BARNOMBUDSMANNEN I UPSALA

BOIU

Uppsala
KOMMUN

WORD TRYCKS AV Elanders som är Svanen-certifierat. Papperet (som heter Multiart matt) uppfyller Svanens kriterier. Därför kan vi Svanenmärka Word. Vi klimatkompenserar trycksaksproduktionen och kan därför märka Word med Klimatneutral produkt.



Redaktörer

Hur njuter du bäst?



ELLEN PAN

Feature

ellen@tidningenword.se
Har hand om mode, test, diverse intervjuer. Njuter bäst på en strand i Turkiet.



HANNAH AX

Manager

hannah@tidningenword.se
Fixar event och att tidningen kommer ut till läsarna. Njuter när det är sol (det är på riktigt allt som behövs).



NADIA CHACHE

Samhälle och politik

nadia@tidningenword.se
Håller i politiksidorna och njuter av en dag utan måsten.



VICTORIA JANSSON

Kultur

victoria@tidningenword.se
Håller koll på film, musik och sådant. Njuter bäst i en hängmatta med en bok.



MÅRTEEN MARKNE

Chefredaktör

marten@tidningenword.se
Ser till att det blir en tidning av alla idéer, texter och bilder. Njuter när allting faller på plats.

Redaktion



AGNES NYLANDER

Skribent

När jag lyckats vakna tidigt, före alla andra :)



ELSA BERGMAN

Fotograf

Med en rost-macka täckt av smörstekta kantareller i munnen.



MARGARITA KALAFATI

Skribent

Genom att gå runt i pyjamas hela dagen lång.



ANDRÉAS VADIAN

Fotograf

När jag vaknat tidigt en ledig morgon och kan somna om.



JONAS YTTERSTRÖM

Skribent

Med en läskande cola en varm som-mardag!



PANTEA SARAMOLKI

Skribent

När jag vet att jag kan spendera dagen PRECIS hur jag vill.



ANNA HALL

Skribent

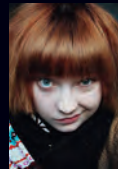
Med två liter Coca Cola på köksbänken.



KARIN KARLSSON

Fotograf

När jag får sova hur länge jag vill!



REBECCA KARLÉN

Illustratör

När jag är ute i skogen med hundarna.



ANTON ANDERSSON

Skribent

När jag är på konsert tillsammans med sköna människor.



LEILA SABZEVARI

Skribent

I sängen, mitt i natten, ätande mat. För underbart alltså.



TILDE KÅRELAND

Skribent

När jag kan lyssna på Queen på högsta volym.



DAVID OHLSSON

Radiopratare

Med en bra film och en skål med popcorn.



LOVIA DELFIN

Illustratör

När man kan snooza så länge man vill på morgonen.



tidningenword.se



facebook.com/gillatidningenword

The soundtrack of #33



LYSSNA

lyssna på den här och en massa andra bra spellistor.



Wordradion

LYSSNA

Streama våra radioprogram på soundcloud.com/tidningenword



Sommarjobbsteater

HÄR STÅR VI NU:

Om fördomar, känslor, upp- och nedgångar, balansgång mellan olika val i livet.

Esther Mothata, Jonas Wester, Alva Axelson-Fisk och Gustav Sandberg har tillsammans med några andra ungdomar haft som sommarjobb att arbeta fram en föreställning som visas på Kulturnatten.

Vad gör ni här på teatern?

– Första veckan improviserade vi mycket, satte ihop scener utifrån egna erfarenheter. Sedan har vi även fått hjälp av en brittisk koreograf med en dans.

Vad handlar föreställningen om?

– Världen ur ungdomars perspektiv. Hur det är att vara ungdom. Om fördomar, känslor, upp- och nedgångar samt balansgång mellan olika val i livet.

Hur har det varit?

– Roligt, det är inget vanligt sommarjobb. Man känner att man utvecklas och det är lättare att följa den utvecklingen. Det har även varit annorlunda på det sättet att det är ungdomarna som styr, inte de vuxna.

Finns det något som har varit svårt?

– Ibland lyckas man komma på en scen som verkar jättebra till en början men efter lite arbete kan man inse fel i scenen vilket kräver ännu mer jobb. Det blir aldrig perfekt.

Vad vill ni att de som kommer och ser föreställningen ska tänka på efteråt?

– Vi vill inte att det ska vara något man bara glömmer bort, utan man ska ha något att tänka på när man kommer hem. Även att de känner igen sig och kan relatera.

HÄR STÅR VI NU

Är: En föreställning som tagits fram av unga, genom ett sommarjobb på Reginateatern.

Föreställningar: 7/9 kl 19, Kulturnatten 8/9 kl 15 och kl 18.



Text: Margarita Kalafati
Foto: Karin Karlsson

VILL DU PÅVERKA LYSSNA DISKUTERA POLITIK UPPSALA SKOLA BARNKONVENTIONEN MUSIK MILJÖ FRITID?

Mötesplatsen

En arena för unga och beslutsfattare.
De lyssnar på varandra för att
beslut som rör unga ska bli bättre.

Var? När? Hur?

11 september, Celsiustorget klockan 17
16 oktober
13 november



facebook.com/gillaboii



TEST

WORDTEST #33



FEATUREREDAKTÖR
ELLEN PAN

ellen.pan@tidningenword.se

Vilken nj

Text **Hannah Ax**

Illustration **Rebecca Karlén**

När du ska ha det riktigt, riktigt bra – hur beter du dig då? Tröttnar du snabbt, eller vill du kanske bara ha det lagom? Kolla vilken typ du är.

Du är på solsemester med familjen. Hur chillar du?

- 1 Du hänger en kort stund i solen med de andra, men blir snabbt uttråkad och måste röra på dig.
- 2 Det bästa du vet är att glida runt på din luftmadrass och titta på molnen!
- 3 Du kör ett supermegahårt träningspass i solen, tills din näsa börjar flagna.
- 4 Du har svårt att slappna av med alla människor runt omkring på er resort, och du känner dig egentligen mest bara obekvämt.

Du sitter på en jobbintervju, och du ser till att verka ...

- 1 Snabb och effektiv.
- 2 Trevlig och ödmjuk.
- 3 Ansvarsfull och driven.
- 4 Intresserad, men inte för ihärdig.

Du är på en konstutställning. Vad faller dig i smaken?

- 1 Du hinner inte se så mycket, du är inte intresserad egentligen och blir snabbt rastlös.
- 2 Du älskar konst, särskilt det som är livfullt och glatt, och kan vandra runt i timmar och ändå upptäcka nya detaljer i verken.
- 3 Du gillar det hårda, nakna och enkla. Keep it simple liksom, så resonerar du.
- 4 Du vet inte riktigt, du känner att du kanske inte har så mycket att säga om konst. Men det är ju fint och så.

Du ska köpa en ny säng, och är på jakt efter en bäddmadrass som ...

- 1 ... är studsig och fjädrande.
- 2 ... är supermjuk och som man liksom verkligen kan sjunka ner i.
- 3 ... är stenhård och superfast.
- 4 ... är vanlig och ... normal?

En fredagskväll slutar som vanligt i videobutiken. Vilken film väljer du?

- 1 En kort film, absolut inte längre än 90 minuter.
- 2 Något fint, något mysigt, något om kärlek förstås!
- 3 Du föredrar spänning och science fiction, Star wars-maraton?
- 4 Du håller dig till topplistan, det är väl där de ställer de bra filmerna, eller?

Det är söndag, och du har en ledig dag helt för dig själv. Vad hittar du på?

- 1 Du rör dig snabbt från det ena till det andra, får mycket gjort och är helt slut fram emot kvällen.
- 2 Du tar en avslappnande promenad, funderar mycket och sorterar tankarna.
- 3 Du kör ett stenhårt träningspass, städar ordentligt i garderoben och försöker att vila huvudet från grubblerier.
- 4 Du dricker kaffe på balkongen och läser lite, har du varit extra duktig under veckan kanske du belönar dig själv med en kanelbulle till och med. Så pass!

Njutare är du?



1 Snabbisen

Enligt dig väntar man alltid för länge när man väntar på något gott.

Du tröttnar lätt, och blir snabbt uttråkad, så för dig gäller det att helt enkelt bara att njuta så gott det går medan du fortfarande har rätt känsla inne. Du ser det knappast som något problem, du föredrar att vara effektiv och hinna med många olika saker under en dag.

Men försök att lugna ner dig, då kommer du kunna ta in omgivning- en lättare och njuta mer!

2 Romantikern

Du lever för att njuta. Enligt dig är det bland det viktigaste och bästa man kan göra. Du fångar varje tillfälle du kan att få slappna av, må bra och känna dig lycklig.

Du är inne på ett bra spår! Du känner dig lugn och harmonisk. Men någonstans i ditt njutande kanske du tappar lite tempo. Glöm inte att se dig omkring också, och ta dig framåt i livet.

Det handlar inte alltid bara om att njuta. En del saker kan vara lite jobbiga och krångliga, men viktiga att gå igenom!

3 Tuffingen

Du gillar när njutningen är enkel och lätt att styra och tyda. Du njuter av att arbeta hårt, och utsätta din kropp för påfrestningar.

Njutning för dig är att ta dig igenom en intensiv dag och senare på kvällen ligga utslagen och nöjd i sängen. Men tänk dig för! Akta så att du inte överarbetar dig själv. Våga vara lite mjuk och lugn också, låt dig själv slappa en dag utan att du behövt rättfärdiga det med hårt arbete innan.

4 Fegisen

Njutning är något du inte riktigt reflekterat kring, du vet inte riktigt hur du vill ha det. Så du kör på det du tycker verkar lagom, det som andra verkar gilla.

Försök komma i kontakt med din inre instinkt, och låt den föra dig till det du innerst inne vill ha. Våga släpp greppet om den bild du har av vad njutning borde vara, och upptäck dina alldeles egna favoriter!



ANNA HALL
Text



ANDRÉS VADIAN
Foto

I dragracing kommer man upp i **300 km/h** på sju sekunder – men det går att träna på en **köksstol**. Elvira Karlsson från Ärentuna är yngst i **Europamästerskapen**.

Elvira sitter stadigt



RÅN NOLL TILL 100 km/h på 1,1 sekunder. Och från noll till 300 km/h på 7 sekunder. Så snabbt kan sexton år unga Elvira Karlsson från Ärentuna köra. Hon tävlar i dragracing, en motorsport som får upp föra- ren i riktiga höga hastigheter.

Dragracing är alltså en motorsport där den tävlande från stående start ska köra en

bestämd sträcka så snabbt som möjligt. I den klass som Elvira tävlar, Pro Stock Bike, kör man drygt 400 meter på en motorcykel kallad Pro Stock.

det som bland annat skiljer en Pro Stock från en vanlig motorcykel är att den har avsevärt mycket större effekt – den är konstruerad för att starta snabbt, att accelerera snabbt.

Men Elvira berättar att hon är van vid motorns kraft och inte blir rädd. I stället så mår hon bra av den:

– Jag njuter av farten, och i starten känner man adrenalin.

Om man inte är van vid den plötsligt höga hastigheten kan det dock gå alldeles snett.

– Jag har sett klipp från USA där förarna flög upp med fötterna på styret, det såg helt galet ut, berättar Elvira.

Somliga av Elviras vänner har inte heller förståelse för att speciell teknik måste appliceras för farthanteringen.

– Mina kompisar säger ”Du kör ju bara rakt fram, hur svårt kan det vara?” Men de skulle ju flyga av redan i starten, skrattar hon.

Elvira har mycket tid över till både kompisar och familj, då dragracing inte går

att träna var dag. Det finns inga träningsbanor, träningen får göras på kvalet. Men själva starttekniken kan inövas på Pro Stocken i garaget eller till och med på en stol.

Elviras pappa Robert har blivit tränare, han har själv tävlat i dragracing och för över kunskaperna till sin dotter. Han har varit mycket viktig för Elvira, han har bidragit med både kunskaper och stöd.

PÅ FÖRRA EUROPAMÄSTERSKAPEN i dragracing var Elvira den yngsta deltagaren, och hon är fortfarande yngst i hela serien. Elvira tävlar mot och är bättre än dragracingförare som hållit på med sporten sedan hon praktiskt taget var en bebis.

Pappa Robert berättar att de äldre tävlande är riktigt imponerade över hennes prestationer. Hon är en av Europas bästa och har framtiden för sig.

ELVIRA PLUGGAR TILL att bli yrkeschafför, men är osäker på vad hon vill bli. Men en familj ligger på kartan:

– Tja, vill inte alla ha en familj? undrar Elvira retoriskt.

Men i första rummet kommer studenten, och naturligtvis dragracingen.

Den femte deltävlingen till EM hägrar för Elvira, på arenan i Tierp. Den fjärde deltävlingen hölls i Tyskland, medan den sjätte och sista kommer att äga rum i USA.

Elvira uttrycker först en viss osäkerhet över vad hon vill uppnå framöver inom sin motorsport. Men mycket snabbt ändrar hon sig:

– Man vill ju vinna. Och sedan köra fortast av alla.



Kolla när Elvira Karlsson kör på Tierps arena.

**Man vill ju vinna.
Och sedan köra
fortast av alla.**

ELVIRA KARLSSON

Ålder: 16 år.

Familj: Pappa, tre syskon.

Gör: Går på Yrkesplugget och tävlar i dragracing.

Bor: Ärentuna.

Skolan där man läser journalistik? Rosendal. Skolan där man åker utomlands? Rosendal. Skolan där man är kompis med rektor? Rosendal.



Bäst i test

Rosendal har det bästa traditionella skolköket i Uppsala. Läs mer på sidorna 22–28.

Rosendal

Texter: Margarita Kalafati, Mårten Markne

Illustration: Lova Delfin.

UNG SKOLA

Rosendal startades 2005 när gymnasiet i Ekeby delades. De teoretiska programmen, däribland journalistik och internationella programmet, flyttades till de byggnader där Läke-

medelsverket tidigare suttit. Tanken var att speciell pedagogik och ett nära samarbete med universitet och näringsliv skulle locka fler att söka de teoretiska utbildningarna.

VISSTE DU ATT...

... Rosendal sitter ihop under jord med BMC som ligger på andra sidan gatan, eftersom det fanns ett samarbete med BMC när lokalerna tillhörde Läke- medelsverket? Gången är numera stängd för alla utom för en lärare, kemiläraren Olle Matsson som också är professor på BMC.

... de två källarplanen på Läke- medelsverkets tid fungerade som stallar för försöksdjur?

LÄRARGLEST

Rosendal har 5,9 lärare per 100 elever, vilket är en tredjedel färre än genomsnittet för Uppsalas kommunala gymnasier. Betygsmässigt går det ändå bra för eleverna (se nästa sida).

3 profiler



OLLE BERGH
Rektor

Bäst med Rosendal?
– Att grundstämningen är så positiv! Det känns att elever och personal trivs med varandra och att alla bjuder på sig själva.

Varken är din viktigaste uppgift?

– Att vinna rektorskampen på Slaget! Annars handlar det om att jag som chef skall se till att vi som skola jobbar med rätt saker så att eleverna får en så bra utbildning som möjligt.

Grundstämningen är så positiv



GUSTAV DEMMELMAIER

Ordförande i elevkåren

Vad är din uppgift som ordförande?

– Som ordförande ska jag sköta mötena, se till att allt fungerar som det ska och vara "kårens ansikte utåt".

Hur kan eleverna vara

med och påverka?

– Vad man som elev på skolan eller medlem i kåren vill påverka i skolan kan man få hjälp av elevkåren.

Vill man ändra något eller lägga fram förslag är det bara att höra av sig till oss! Elevkåren ska fungera som ett fack för eleverna.

Vad är det bästa med Rosendal?

– Det bästa med Rosendal är nog eleverna och gemenskapen. Alla är vänliga och glada!



BIRGITTA SÄVSTRÖM

Står i kafeterian

Vad gör du om dagarna?

– Brer smörgåsar, plockar fram kaffebröd, kokar kaffe, serverar eleverna. Det är ett positivt arbete. Det är roligt att gå till jobbet.

Är eleverna snälla?

– Ja, det är de. Det spelar ingen roll var i skolan man är, de är snälla överallt.

Vad är populärast?

– Kladdkaka. Med grädde. Och te och kaffe.

Får alla handla här?

– Ja, det kommer många från BMC och köper smörgåsar.

Traditioner och events på Rosendal

SLAGET

Varje år möts Rosendalsgymnasiet och Fyrissskolan i ett slag där heder, ära och en pokal står på spel. Rosendal har vunnit varje år!

FESTIVAL ROSENDAL

Våren 2012 hade elevkåren på Rosendal anordnat en Woodstockfestival, eleverna klädde sig i hippieoutfits och lyssnade på lokala band som spelade under dagen.

ROSENDAGEN

Varje år samlas alla elever på Rosendal för gemensamma aktiviteter som elevkåren planerat.

HARRY POTTER-DAGEN

Vintern 2011 klädde alla Harry Potter-fantaster på Rosendal ut sig till sin favoritkaraktär. Matsalen var ommöblerad för att

efterlikna "The Great Hall", filmmusiken dånade i högtalarna hela dagen och det hela avslutades med att man gemensamt tittade på den första Harry Potter-filmen.

DEN TYPISKA ELEVEN

	JÄ	NEJ
Studiemotiverad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går natur	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bäst betyg i stan	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoppar av	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Miljöpartist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PÅ ROSENDAL GÅR ungefär 750 elever. Av dem är mer än hälften naturvetare. Hälften är killar och hälften är tjejer. 1 av 5 har utländsk bakgrund och 8 av 10 har högt utbildade föräldrar.

På Rosendal har folk höga betyg. Högst i stan, faktiskt: 17 är genomsnittet för studenterna som gick ut 2011 – jämfört med 14,2 som är hela kommunens genomsnitt. Det går lika bra för tjejerna och killarna på skolan i stort, men allra bäst går det för killarna på Sam – de får hela 17,8.

Hälften av eleverna läser fler kurser än de som egentligen ingår i programmet, vilket är lite mer än genomsnittet i kommunen. 99 procent av Rosendalsstudenterna blir behöriga till högskola.

Inte ens 1 av 10 elever hoppar av från Rosendal, medan genomsnittet för alla skolor i Uppsala är nästan 3 av 10. Rosendal lyckas också behålla mycket större andel av de elever som har utländsk bakgrund jämfört med andra skolor i kommunen.

OM ROSENDALARNÄ FÅTT bestämma hade Sverige haft en rödgrön regering med en miljöpartist som statsminister. I skolvalet 2012 fick Miljöpartiet nästan en fjärdedel av alla giltiga röster och blev därmed största parti. Moderaterna blev tvåa med knappt en femtedel av rösterna.

De Rödgröna knep tillsammans nästan hälften av elevernas röster, medan varken Kd eller Sd skulle ha kommit in i riksdagen. Deltagandet i skolvalet 2012 var nästan exakt lika stort som skolvalet på alla skolor i kommunen: ungefär 7 av 10 röstade.

Källa: skolval2010.se och siris.skolverket.se.

Betygssiffrorna avser de som tog studenten 2011.



Word testar skolmaten

Rosendalsgymnasiet



Enligt Livsmedelsverket skulle maten på Rosendal få betyget VG.

Vi tycker att de håller för betyget 8 av 10.

Läs mer på länken nederst på sidan och på sidorna 24–30.

VI MÄTTE

Köttid: Lång – 10 minuter.

Ljudnivå vid bordet: Hög, lägst är 70 dB(A).

Matens temperatur: Bra, 56 °C som medel.

FLER FAKTA

Maten lagas på skolan.

Kostnad/portion (endast livsmedel): 9–11 kronor.

Så mycket slängs/dag: 40–50 g/person.

Har personalen fått utbildning under det senaste läsåret? Ja.

VI TYCKTE

Väldigt god mat! Trevliga och snygga lokaler med trevlig personal. Dock så är ljudnivån hög och det är lång kötid i väntan på mat.



Personalens attityd: 8/10.

Lokalerna: 8/10.

Matro: 4,5/10

Aptitlighet: 7,5/10.

Mättnad Vi höll oss mätta hela skoldagen.

SÅ HÄR GICK TESTET TILL

Flera personer åt vid tre tillfällen under vårterminen 2012. Mattemperaturen är ät-temperaturen, dvs när vi satt oss. Ljudnivån mättes vid bordet. Totalintrycket består av en sammanvägning av testpatrullens åsikter. Vill du läsa mer om testet, hur vi räknat och om skolmat i allmänhet?

► tidningenword.se/skolmat





Gör stilen till din

EFTER ATT JAG och en kompis besökt en stor och häftig men dyr vintagebutik i Stockholm, slog oss tanken att de här kläderna som hänger på en galge i den här butiken är som vilka kläder som helst.

Det kan exempelvis vara en tröja med galna färger, eller en tröja med ett helt oersonligt tryck. Bara för att den tröjan hänger där, i en hemtrevlig vintagebutik, är den snygg till ett pris som kostar skjortan.

JAG TROR ATT de flesta kan hitta sådana kläder i hemma i en kartong, men kläderna ger ifrån sig ett slags lyster och en charm när man hittar dem i en vintagebutik – troligen för att kläderna är mer accepterade i den affären än i en brun banan-kartong.

Nyligen hittade jag ett par jeans, lite utsvängda, men viker man upp dem så lägger man inte märke till det, med en liten touch från 80-talet så där.

ENLIGT MIG HANDLAR mode om att göra kläder till sina och inte se sig omkring på hur de andra klär sig (men tittar man på andra kan man även finna inspiration och göra om det till sitt). Därför tycker inte jag att man ska gå efter alla modeikoner utan skapa sitt eget.

För mig är vintagekläder som klassisk musik: gammalt och oväntat.

Nadia Chache

om återanvändning



Modetvillingarna



**LISA LASKAR,
MONA LASKAR**

Gör: Modellar, modebloggar
och designar.

Blogg:
creatores.wordpress.com



Mode-
profilen

ETT MODEINTRESSE SOM började med att förbereda kläder till skolan har utvecklats till något mycket mer för Lisa och Mona Laskar. De fashionabla tvillingarna driver tillsammans med sin kompis Pia Dressler mode- och fotobloggen Creatores där varje plätning har ett eget tema och känsla. Dessutom så har de båda tjejerna modellat sedan ett år tillbaka, vilket började med att Lisa vann ett modellkontrakt.

– Jag hade alltid velat göra en kollektion men tog aldrig tag i det, berättar Lisa.

Hon skapade en egen klädkollektion i våras, kallad Golden Eternity s/s 2012. Nästa mål är för henne att sälja sina kläder under klädmärket LL och att komma ut med ytterligare en kollektion under våren 2013. Syftet med LL är att sy tidlösa och bärbara plagg med en unik touch.

– Vi har båda en väldigt varierad klädstil. Jag kan säga att vi blandar väldigt mycket gammalt och nytt, berättar Mona.

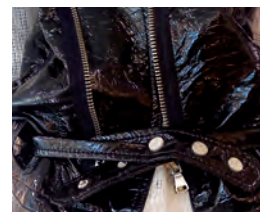
Främst lägger systrarna vikt vid hur ett plagg bärs upp, i stället för plagget i sig. De får inspiration från många olika saker, såsom modetidningar, bloggar, konst och vädret. Och inte minst från varandra, naturligtvis. Lisa brukar säga:

– Mode är som ett äventyr, precis som livet. Det kan ta dig från en plats till en annan bara genom att du öppnar din garderob.

Text: Anna Hall

Foto: Elsa Bergman

3 aktuellt i stan



Nätet

Mode Uppsala håller koll på modet när du inte hinner göra det, med bloggar, kollektioner, shopping och tips.

Här flödar inspirationen och triggas ditt shoppinghumör. Ett tips är att kolla in streetstylebloggen och moderedaktörens egna handplock.

► modeupsala.se

Modehelg

Stan fylls av modeaktiviteter, en spektakulär modevisning utlovas, butikerna håller egna modevisningar, det dyker upp en och annan kläd-designande kändis. Fashion weekend var namnet, Uppsala City arrangerar. En del av butikernas nya kan du redan nu se i modereportaget på sidorna 17–17.

► 20–22 september

Höst

Snart är det dags för tjejerna att lägga undan de blommiga klänningarna och i stället rota fram höstens mörka godbitar. Gina Tricot välkomnar hösten med en kollektion som enligt företaget inte liknar någon vi sett i butiken tidigare: för de som är lite hårdare, lite tuffare, med en touch av amerikansk rock.

Stil

Foto: Karin Karlsson



Jenny Wiker Briceño

Gör: går på Textila gymnasiet i Stockholm

Väska: Johanna Sellén/Vuujo

Svans och tröja: H&M

Kjol: sytt själv

Skor: Adidas x Jeremy Scott

Armband: Angelic pretty

Ringar: Accesorize





Foto Elina Meuller
Modeller Calle Engström, Mariama Gaye
Styling Ellen Pan
Hår & smink Julia Bernulf
Assistent Victoria Jansson

Njut av hösten

Passa på att njuta av härliga stickade tröjor och mysiga kläder i sköna material nu när hösten närmar sig! Word rotade runt bland höstkollektionerna i Uppsalas butiker och drog fram några favoriter.





Calle

Hatt (privat), tee med tryck (Carlings), ljus läderarmband (Carlings), mörkt läderarmband (Glitter), chinos (Carlings), skor (privata).

Mariama

Kofta (Carlings), skjorta (Vila), jeans (Solo), boots (Bik Bok).



FEATUREREDAKTÖR
ELLEN PAN
ellen.pan@tidningenword.se

Mariama

Linne (Solo), jeansshorts
(Bik Bok), svarta klackskor
(Vila), hårsmycke (Glitter).

Calle

Rutig skjorta (Solo), fejk-
glasögon (Carlings), jeans
(privata), boxer (lånad).





Mariama

Klänning (Indiska); bälte
och armband (Bik Bok), skor
(privata).

Calle

Mössa (Solo), kofta (Indiska)
Halsväska (Carlings), skjorta
(Solo), jeans (Carlings), skor
(privata).

Text och foto



ELLEN PAN

VICTORIA
JANSSONPANTEA
SARAMOLKIANTON
ANDERSSON

Slut på pengar efter det alldeles för korta sommarlovet? Lugn, du kan **skämma bort** dig själv riktigt mycket i höst ändå. Vi har testat hur bra det blir om man gör de där roliga – men dyra – sakerna lite **billigare**, lite **enklare** och lite **närmare**.

TESTPATRULLEN:

Budgetnjutning



Chokladprovning

Vad vore bättre än en alldeles egen chokladprovning i höstvädret med exakt just de smaker du sådär längtat efter att experimentera med varje gång du öppnat en ask med redan färdiga praliner? Jag valde frukt som huvudingrediens och gjorde tre olika sorters praliner; kivi-skivor med smält non-stop, hallon med smält mjölkchoklad och en russin-mjölchokladpralin.

Kom ihåg: Vid chokladprovning är det viktigt att rensa gommen genom att dricka vatten mellan varje pralin/ chokladbit.

Onödigt vetande: Det var kocken hos den franske marskalken du Plessis-Praslin (1598-1675) som uppfann praliner.

Pantea Saramolki

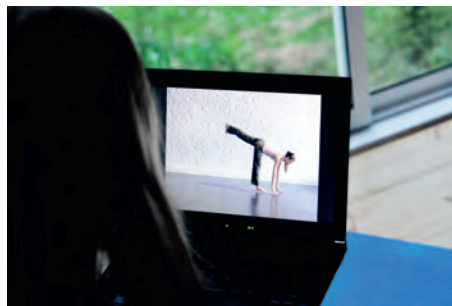
Omdöme

Det finns många smaker och ingredienser man kan blanda för att göra skraddarsydda praliner, eller uppfinna helt sjuka kombinationer, varav någon visar sig smaka okej. Om man inte är särskilt mycket för söta saker bör man testa något annat, och om man är chokladkräsen så kan man testa färdiga praliner.

Betyg

9/10

Budget



Youtubeyoga

Genom Youtube kan du hitta bra yogaklipp med instruktioner och du behöver inte röra dig hemifrån alls. Är detta receptet på billig och bra njutning?

Du behöver: en dator, yogamatta eller något liknande, plats för att röra sig, en förmåga att använda youtube och bekväma kläder. Skapa ett konto på youtube så kan du spara dina favoritklipp och för att det ska vara mindre ensamt bjud över en vän. Fint väder? Gå ut!

Mina favoritkanaler är TaraStilesYoga och blogilates (pilates, liknar yoga).

Victoria Jansson

Omdöme

Det tog tid att hitta en instruktör som jag gillade, men till sist blev det mycket bra. De flesta pratat mycket i början av varje klipp, men man kan alltid spola! När du lärt dig flera positioner kan du stänga av datorn, det gör att man känner sig mindre löjlig. Annars är det ganska avslappnande och mysigt, men lite ensamt.

Betyg

6/10

Budget



Massage

Massage uppskattas av de flesta men är ofta för dyrt för att kunna åtnjutas regelbundet. Vårt budgettips är att be en kompis massera dig, föreslå ett utbyte! Det kan också vara ett bra sätt att skruva upp romantiken mellan dig och din partner. Använd er gärna av väldoftande massageolja för att förhöja upplevelsen.

Ellen Pan

Betyg

6/10

Budget



Omdöme

Vi provade hemmamassage vilket funkade utmärkt. Dock kan det vara svårt att övertala kompisarna då det kan vara tråkigt och ansträngande att massera.



Kreativ i naturen

Är du kreativ men behöver ny inspiration för att ditt skapande ska bli roligt? Sätt dig ute i naturen en solig dag och skapa något nytt. Kan naturen ge nya idéer till poesiskrivande och tecknande?

Du behöver: en bra plats i naturen som man kan sitta på, skissblock, penna. Har du penna och papper (eller ett instrument eller något annat du kan vara kreativ med) så är resten det alldeles gratis. Att gå runt i naturområdet Hågadalen som jag bor bredvid och hitta en bra plats tog sin tid, men till slut hittade jag en höjd med fin utsikt.

Anton Andersson

Omdöme

Att teckna med naturen som inspiration tyckte jag inte var så intressant, men det var betydligt mer givande att skriva dikter eftersom man får mindre skrivkramp i solskenet än om man sitter hemma och grubblar. Naturen och det fina vädret gjorde att jag slappnade av och skrev bättre än när jag sitter hemma. Miljöombyte i allmänhet är nog bra för att förnya sin kreativitet.

Betyg

8/10

Budget



8 Saker att njuta av i vardagen

av Pantea Saramolki

Åk buss eller tåg. Du får tid att tänka och planera den där viktiga redovisningen en sista gång. Eller så lyssnar du på musik och njuter av att titta på alla som är ute och går med hunden.

Korta promenader, spelar ingen roll om det är att gå till kylan eller närmaste Ica. Tänk på hur stor del av din vardag som spenderas på en stol! För mycket sittande gör att kroppen till slut behöver röra på sig.

Spela spel på mobilen.

Belöna dig själv med något gott! Om du är sparsam med att konsumera läsk, godis eller pizza så kommer det kännas mycket njutbart att äta det för att lyxa till det, i stället för att ha det som vardagsmat.

Håltimme vid lunch? Gå på buffé med vänner!

Gå igenom allt bra som hänt under dagen innan du somnar varje kväll.

Förbered frukosten redan kvällen innan så du inte blir stressad på morgonen. Vad vore lyxigare än att ha extra tid för frukost? Lägg ut smörkniv, osthyvel, en kopp och ett fat på bordet innan du lägger dig, så har du halva frukosten klar när du vaknar!

Sitt på balkongen och plugga eller läs en bok.

VI HAR HÖGA FÖRVÄNTNINGAR
PÅ UNDERVISNINGEN I DIN SKOLA

moderaterna
UPPSALA

När det handlar om sex är vissa saker mer accepterade än andra. Många bejakar aldrig sexualiteten på grund av rädsla. Men vad som är förbjudet varierar beroende på vem du är.

Text och foto Lovisa Nilson
III Malin Sandred

Förbjuden njutning

VAD TÄNKER DU på när du hör uttrycket ”förbjuden njutning”? Det kan kanske handla om många olika saker: pengar, självförtroende, mat, sex.

Det finns många situationer där man gör något som inte riktigt är okej, och som är lite tabubelagt i samhället – man är girig, man skryter med sin kunskap, man går upp mitt i natten och vråker i sig choklad, eller så kanske man har en sexuell fetisch.

Word har träffat två personer som jobbar med att upplysa om sex, och hört vad de har att säga om förbjuden njutning.

– Det kan ju vara vad som helst! svarar Karin Bishop

Bondestam, läkare på Ungdomshälsan i Uppsala, när jag undrar vad en förbjuden njutning egentligen är.

– Det vanligaste tror jag inte ens är sexuellt, utan jag tänker direkt på bantningshysterin. Att det inte är okej att njuta av mat, eller att unna sig en till matbit.

Vi kommer också fram till att jantelagen – att inte riktigt kunna stå för hur man känner angående sig själv och vad man gillar – också är kopplad till det här. Men när det



kommer till sex då?

– Det finns fortfarande en större acceptans för killar att onanera, vilket är banalt, tycker Karin Bishop Bondestam.

– Och kvinnlig homosexualitet ses som mer normalt än manlig.

SUZANN LARSDOTTER, SEXOLOG, nämner precis som Karin Bishop Bondestam homosexualitet som något som är mindre förbjudet för tjejer – men hon nämner också sexleksaker.

– Det är mycket lättare för killar att ha mycket sex med olika partners, men det är mer

okej för tjejer med sexleksaker.

– En tjej med en flashig dildo får bara status, medan en kille med något slags leksak skulle uppfattas som onormal.

Suzann Larsdotter berättar också om sexosofi, ett samhälles ”sexuella ideologi” som innehåller både attityder, trender och lagar som reglerar synen på sex. Allt det här påverkar vad vi ser som förbjudet eller konstigt.

– I Sverige finns fortfarande en kärleksideologi, även om den är i uppluckring. Fort-



farande är det ”finaste” sexet det som sker i relationer, det är det som normen säger, säger Suzanne Larsdotter.

– En annan norm handlar om att endast vaginalt samlag räknas som sex. Frågan är om den lesbiska kvinnan som inte haft samlag, men haft flera sexuella partners, i så fall är oskuld?

VAD SOM ÄR ”förbjudet” beror enligt Suzann Larsdotter på samhällsnormen, men också på vad man tycker själv och vad ens bekanta tycker.

– Det handlar också om attityden i ens närmaste krets. Det kan vara familjen, de i skolan, på jobbet, i fotbollslaget.

Slutligen undrar jag om vi behöver mer information om sådant här, inte bara fakta om hur man sätter på en kondom.

Suzann Larsdotter är övertygad:

– Det behövs vansinnigt mycket mer av det! Att till exempel lära sig trä på en kondom är bara en av miljoner grejer att ta upp. Och vi måste ha mer fokus på lust och njutning.

1 Vad tänker du på när du hör ”förbjuden njutning”?
2 Vilken är den konstigaste sak att tända på som du hört talas om?



Linda Yamba Rosendal

1 Jag tänker på otrohet.
2 Att tända på avhuggna fötter är den konstigaste fetischen jag vet. Och nekrofil i allmänhet.



Jacob Gästrin Katedral

1 Jag har verkligen ingen aning...
2 Det finns tydligen att man tänder på att tjejer trampar ner gaspedalen på en bil.



Mitra Bashang Rosendal

1 Jag tänker på folk som fantiserar om saker som inte riktigt är normala.
2 Det konstigaste jag hört talas om är att vissa gillar att kissa på varandra, som något slags njutning.

3 vanliga ovanliga saker att tända på

Den som har en fetisch har väldigt svårt att bli upphetsad om hen inte har tillgång till sin fetisch. Den som gillar exempelvis mustascher eller något annat men kan gilla att ha/tänka på sex med någon utan ansiktsbe håring har däremot inte en fetisch.

Exhibitionism

Att t ex blotta sig

Voyeurism

Att se andra ha sex

Kiss

Att gilla att kissa på/bli kissad på är inte så ovanligt som man kan tro

Kläder

Att klä ut sig till motsatta könet, underkläder

Kroppsdelar

Fingrar, naglar, fötter, ben mm

Sadism/masochism

Att t ex binda varandra

Kroppspiercingar

Skor

Ofta högklackade

Material

Läder, latex, gummi, vinyl m fl

Källa: uk.askmen.com, foreverpleasure.com

Pojktanten kommer

Kille eller tjej? Det var det första alla ville veta när du föddes, och det är fortfarande det första man säger för att beskriva någon. Men fler och fler blir medvetna om att inte alla vill ordna in sig som **antingen/eller**. I en ny film diskuterar regissören Ester Martin Bergsmark kön och hur man egentligen bäst **beskriver en människa**.



FILMEN POJKTANTEN ÄR en berättelse om hur två unga män, regissören Ester Martin Bergsmark och hans vän författaren Eli Levén, söker efter en balans mellan olika könsidentiteter. Det handlar om att försöka hitta ord för att säga något om

det osagda. Detta gör Ester Martin Bergsmark, med hjälp av vackra metaforer med stor inspiration från naturen och växt- och djurriket.

– Naturen är mycket mer rik än vad språket tillåter ibland, menar Ester Martin Bergsmark.

FILMEN PENDLAR INTENSIVT mellan verklighet och fiktiv berättelse. Genom en serie badkarssamtal mellan Ester Martin Bergsmark och Eli Levén tas publiken med på en resa in i en magisk och helt egen värld.

Läppstiftsläppar, glittrande ögonlock och tunga synthbeats introducerar ”pojktanten”, en androgyn människa som försöker hitta ett sätt att vara något mittemellan en kvinna och en man. Pojktanten beskrivs som en räddning från

DRACULA

EFTER BRAM STOKERS KLASSIKER

MED MUSIK AV JONATHAN JOHANSSON & JOHAN ECKEL

PREMIÄR 22 SEPTEMBER

>> UNGDOMSKORT

FÖR DIG MELLAN 15 OCH 20 ÅR.

SE HUR MYCKET TEATER SOM HELST FÖR 250 KRONOR!

LÄS MER PÅ VÅR HEMSIDA WWW.UPPSALASTADSTEATER.SE

UPPSALA >>>>
STADSTEATER

BILJ/INFO: WWW.UPPSALASTADSTEATER.SE

3 andra könsöverskridande filmer

Orlando

Baserad på romanen av Virginia Woolf – handlar om en man som vägrar bli gammal. En morgon upptäcker han att han förvandlats till



kvinnor (spelad av Tilda Swinton).

Venus Boyz

Dokumentär där vi möter kvinnor som klär sig som män, uppträder som män eller lever som män, bland annat på Drag King Club i New York.



Transamerica

Desperate Housewives-stjärnan Felicity Huffman spelar en kvinna som snart ska genomgå könsbyte när hon får reda på att hon har en tonårsson.



Foto: Sony Pictures, Celluloid Dreams, Belladonna

I stället för att vara i kläm mellan två kön så kan man gå bortom det.



Ester Martin Bergsmark, regissör till nya filmen Pojktanten

den tvåkönade världen.

– Jag vill visa att i stället för att vara i kläm mellan två kön så kan man gå bortom det, förklarar Ester Martin Bergsmark.

I POJKTANTEN SKILDRA även utsattheten, och kampen för att

få andra att förstå. Det är svårt att accepteras som någon som är lugn med att inte veta vem man är.

Pojktantens värld är inte enkel av naturen, det är tydligt att det är svårt att hitta en lugn plats i tillvaron om man

inte vill identifiera sig med ett specifikt kön. Badkaret blir på så vis en naturlig utgångspunkt för samtalen mellan Ester Martin Bergsmark och Eli Levén:

– I badkaret kändes allt upplöst, det var den känslan jag

ville försöka förmedla, berättar Ester Martin Bergsmark.

Text: Hannah Ax

Foto: Folkets bio

► Pojktanten har premiär på Fyrisbiografen den 7 september.

BORN

Var så god och

Från **trist storkökslunch** till **makalös mat** med hemlagad känsla, från **bullrande matsalar** till **små kök** där man själv värmer sin mat – ingen kan säga att Uppsalas skolmat saknar variation. Words **testpatrull** har tuggat sig igenom pannkakor, hamburgare, panerad fisk, soppa, och nachos. Here are the results of the Word jury.

Vad tycker du?
Håller du med, eller är testpatrullen helt ute och cyklar? Tala om det för oss på Facebook.



► facebook.com/gillatidningenword

1 Hur viktig är skolmaten för dig? 2 Hur är maten på din skola?

Text och foto: Andréas Vadian och Lovisa Nilson



Simon Helling
Katedral

1 Man måste få energi av maten i skolan, vilket maten på min skola inte ger. Det är som att äta luft, riset smakar som gräs.
2 Fisk fyra dagar i veckan, jag pallar inte mer, och inte med alla vegetariska rätter.



Maja Ledung
GUC

1 Jag brukar inte äta skolmaten. Jag äter frukost före skolan så jag behöver inget mer före middagen.
2 Maten vi har är mycket bättre än de flesta skolorna, fast variationen kunde vara större.



**Mohammed
"Momo" Mahmoud**
Lundellska

1 Skolmaten är otroligt viktig. Jag är en matälskare, bra mat får mig att bli på gott humör.
2 Maten är väldigt bra. Jag äter i skolan varje dag.



Anton Nyström
Katedral

1 Den är viktig och jag tycker därför att man borde klara av att laga maten själv på skolan.
2 Det finns rum för förbättring.



Luisa Müller
Rosendal

1 Eftersom vi inte har skolmat i skolan i Tyskland tycker jag om den. Det är viktigt att äta en riktig lunch i stället för godis eller onyttiga saker.
2 Jag tycker att vi har bra mat på Rosendal.

ät

Bäst i test!

På Praktiska gymnasiet går man till restaurang Heat och äter därmed bäst skolmat av den vi testat – till exempel ugnstekt färsk laxfilé med kall örtsås och dilldoftande potatismos, här presenterad av köksmästare Marcus Melin.



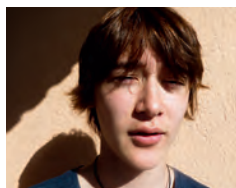
1 Hur viktig är skolmaten för dig? 2 Hur är maten på din skola?

Text och foto: Andréas Vadian och Lovisa Nilson



Poja Gorgin
John Bauer

1 Skolmaten spelar en stor roll för vilken skola jag kan välja.
2 Jag äter lunch varje dag men tycker inte den är så god. Det smakar inget bra. Skolan lurar elever med bra mat första veckorna, vilket jag anser är skandal. Det är något rektor Omar borde ha i tankarna inför framtiden.



Stephen Axelsson
Katedral

1 Den är mycket viktig eftersom man får energin för att prestera i skolan genom skolmaten.
2 Den är okej, bättre än på högstadiet, men den kunde vara bättre. Man borde dock ha mindre halvfabrikat.



Susanna Vartanian
YA Frigymnasium

1 Skolmaten är mycket viktig för mig eftersom jag inte fungerar utan mat.
2 Skolmaten på min skola är väldigt bra eftersom vi får äta på olika restauranger med husmanskost, varav en restaurang är vegetarisk.



Olle Byström
Katedral

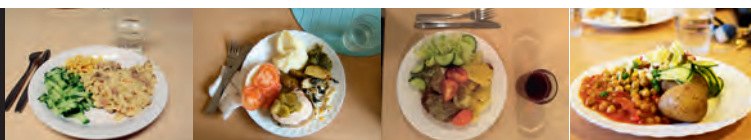
1 Den är viktig för mig. Det är bra om skolmatsalen strävar efter att använda sig av tallriksmodellen.
2 Den är god, helt klart bättre än på min högstadieskola!



Hanna Eriksson
Rosendal

1 Om jag inte äter något under skoldagen blir jag trött och grinig, så skolmaten är viktig för mig.
2 Jag älskar den! Det finns alltid två valmöjligheter där en av rätterna är vegetarisk. Vi har även nyligen infört ett tredje alternativ som man kan välja mellan.

Läs mer på tidning-
enword.se/skolmat



Skola	Ekebygy & John Bauer	Fyrisskolan	GUC	Katedralskolan & Cultus
Eleverna äter på	Ekebygymnasiet	Fyrisskolan	GUC	Katedralskolan
Maten lagas på	"En del på Ekeby, en del förproducerat"	Fyrisskolan	GUC	Katedralskolan
Hur mycket kastas	40 gram/person	ca 20 g/person	ca 0,2 dl/person	20 gram/person
Kostnad/portion	13 kr	10.50 kr	15–20 kr	cirka 10 kr
Testdatum	v 10–11 2012	v 21 2012	v 46 2011	augusti 2011
Totalbetyg (1–10)	5	6	7,5	6,5
Personal (1–10)	7	7	7	9
Lokal, trivsel (1–10)	5	5	8	6,5
Matro (1–10)	3	5	8	7,5
Aptitlighet (1–10)	6,5	6	7	4
Hungriga före skoldagens slut?	Ja	Ja	Nej	Ja
SLV:s betyg (IG–MVG)	G	VG	G	VG
Ljudnivå, dB(A) (högst/lägst)	79/71	82/73	78/73	82/60
Temperatur, °C (högst/lägst/medel)	64/58/62	76/35/51	62/48/55	68/52/58
Kötid, min	0–8	0	1–3	0,5–5
Kommentar	Helt okej. Varierande kvalitet, bra lokal men hög ljudvolym.	Ganska gott, men känsla av färdigmat. Mycket spring i matsalen.	Bra mat, väldigt bra salladsbord. Lite "vågad" mat. Trevlig matsal!	Hög ljudvolym, oftast väldigt smaklös mat. Trevlig personal!

SÅ HÄR GÅR TESTERNA TILL

Flera personer äter vid minst tre tillfällen på varje skola. Det är inte samma personer som har testat alla skolor. I några fall består testpatrullen av elever på skolan, men oftast inte.

I rader med **blå text** har vi fått uppgifterna från skolan och/eller det ställe där maten lagas eller eleverna äter. I kostnad/portion räknas endast råvarorna in.

Vi har provätit under det senaste läsåret. I slutet av vårterminen kollade vi med alla skolor om de gjort/skulle göra några förändringar gällande skolmaten sedan testet utfördes. Om större förändringar gjorts har vi testat maten igen. Vi reserverar oss för ändringar som skett efter att vi pratat med skolan.

Totalbetyget består av en sammanvägning av testpatrullens åsikter och uppmätta värden.

Vi redovisar också det betyg som maten får när vi stoppar in uppgifterna i ett formulär hos Livsmedelsverket (SLV). I Livsmedelsverkets betyg är inte exempelvis bemötande och aptitlighet inräknat. I ett par fall går det inte att räkna fram SLV-betyg.

Ljudnivån mättes vid bordet och anges i db(A). Vi mätte vid tre tillfällen per lunchrast, 60 sekunder per mätning. **Läs mer på sidan 28.**

Temperaturen har mätts när testpatrullen satt sig vid ett bord. Vi har alltså inte kontrollerat huruvida skolans kök varmhåller mat vid rätt temperatur. Vi har mätt med en enkel mättermometer och avrundar till närmaste heltal. Vi har bara mätt mat som ska serveras varm (dvs inte t ex kalla såser).

Läs mer på sidan 28.

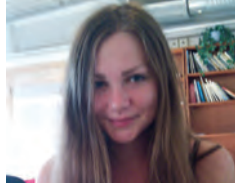
1 Hur viktig är skolmaten för dig? 2 Hur är maten på din skola?

Enkät: Andréas Vadian och Tilde Kåreland



Jessica Jonsson
Lundellska

1 Det är viktigt för att man ska orka gå i skolan.
2 Den är bra även om den har brister.



Alva Chambert
Rosendal

1 Inte så viktig.
2 Om man jämför med andra skolor så är skolmaten bra.



Anton Stern
Cultus

1 Skolmaten är viktig, man behöver ju energi.
2 Helt okej.



Max Hemström
Fyris

1 Viktig.
2 Skolmaten har blivit bättre.



Simon Wefer
Katedral

1 Inte speciellt viktig.
2 Inte så gott.

Skolor vi inte kunnat testa

Thoren (ny matsal och ny matleverantör efter att tidningen tryckts), ITG och Jälla.

Real, YA och Yrkesplugget äter på samma 6 olika lunchrestauranger, vi har bara kunnat testa en av dem.

Sveriges bästa skolmat

Skolmatsgastro är en tävling för Sveriges bästa skolkök. Ingen av Uppsalas skolor var med i finalen – men Word var där. Nästa sida.

Fler skolor på nästa sida!



Skola	Boland & Internationella gy.	Celsiuskolan	YA, Real, Yrkesplugget *	Kunskaps-gymnasiet	Linné-gymnasiet	Livets Ords Kristna gy.	Lundellska skolan
Eleverna äter på	Bolandgymnasiet	Celsiuskolan	Karlssons kök	Kunskaps-gymnasiet	Linnégymnasiet	Livets Ords gymnasium	Lundellska skolan
Maten lagas på	Bolandgymnasiet	Celsiuskolan	Karlssons kök	Exervera	Försvarsrestauranger (SFAB)	Gåvsta skola	Försvarsrestauranger (SFAB)
Hur mycket kastas	Lite, 8 g/pers	50 g/pers	inte mycket	1 dl/person	ingen uppgift	vet ej	ca 50 g/pers
Kostnad/portion	12 kr	10.50 kr	ingen uppgift	10–17 kr	17–17.50 kr	ca 11 kr	15–15.50 kr
Testdatum	v 15 och 22 2012	v 22 och 34 2012	v 49–50 2011	mars/april 2012	v 49–50 2011	v 5 2012	v 5 och 34 2012
Totalbetyg (1–10)	2	5	6,5	7	3,5	anges ej, se nedan	3
Personal (1–10)	4	8	6	7,5	-	5	7,5
Lokal, trivsel (1–10)	2	7	6,5	8,5	7	5	4
Matro (1–10)	6	6,5	9	8	6	8	3,5
Aptitlighet (1–10)	3	4,5	7,5	6,5	3,5	7	3
Hungriga före skol-dagens slut?	Ja	Olika	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
SLV:s betyg (IG–MVG)	VG	VG	VG	VG	Går ej att räkna fram	G	VG
Ljudnivå, dB(A) (högst/lägst)	78/60	73,5/65	72/61	73/66	låg	66/65	78/70
Temperatur, °C (högst/lägst/medel)	63/53/59	57/35/47	69/29/45	59 (endast en mätning)	elever väljer själva	46/35/-	58/51/55
Kötid, min	0	0–10	1–6	0	elever väljer själva	0	0
Kommentar	Lokal, trivsel och aptitlighet sänker helhetsupplevelsen.	Rätt smaklöst, vegomaten tråkig. Trevligt, rent och snyggt.	God mat, men oftast för kall. Uppstyrd och fräsch restaurang.	Ljus lokal, trevlig personal, skön ljudnivå. Smutsiga bord.	Många rätter att välja mellan, men inte så frestande. Man diskar själv.	Vi ger inget totalbetyg eftersom vi endast kunde testa en gång.	Klassisk, smaklös skollunch, dålig matro. Pappersmuggar.

* Eleverna kan välja mellan O'Learys, Fröjas sal, Coffeehouse By George, Hållplatsen, Vårdshuset Liljan och Karlssons kök. Vi har bara kunnat testa Karlssons kök.

Praktiska har testets bästa skolmat ...

Grattis, Camilla Sandenskog, rektor på Uppsala Praktiska Gymnasium – ni har Uppsalas bästa skolmat!

– Åh, vad roligt! Förvånad?

– Inte alls, för vi har skitbra mat, men det är jätteroligt.

Varför har ni valt den här lösningen?

– Restaurang Heat ligger bra till, de har bra mat



och flera maträtter, det finns alltid något alla kan äta.

Men det är dyrt?

– För varje elev får skolan en viss ersättning från kommunen, och

som rektor kan jag välja helt vad jag vill lägga pengarna på. Jag har valt att lägga mycket på maten. Eleverna måste orka jobba resten av dagen och då måste de få i sig energi.

– Det blir en trevlig stämning också, och ingen springer till MacDonaldis eller köper godis.

Text: Märten Markne

... Boland är sämst i test ...

Reine Sjödin, rektor på Boland, er mat är sämst i test. Håller du med?

2/10

– Jag äter inte ofta i matsalen, men jag brukar fråga gäster vad de tycker och hittills har jag bara fått positiva kommentarer. Ungdomarna har en hel del synpunkter, det sänder dubbla budskap.

Testarna gillar verkligen inte matsalen?

– Vi har inte heller tyckt att den är jättebra. Vi ville bygga om för fyra fem år sedan, men kommunen föredrog att bygga om köket. Vi har satt in ljudabsorberande plattor och bytt korkmattan för att förbättra ljudmiljön, men självklart behöver den förbättras mer.

Text: Märten Markne

Sveriges bästa skolmat finns i Värnamo

I Skolmatsgastro tävlar matanterna (förlåt, skolkockarna) om vem som gör den bästa skolmaten. Word kollade när SM i skolmat hölls.

SKOLMATSGASTRO

I finalen i Skolmatsgastro tävlar fem lag med tre skolkockar i varje. De ska laga tre näringsriktiga rätter från recept för minst 100 personer, för en snittkostnad på max 10 kronor/person och dessutom på tid framför en jury. Skolmatsgastro arrangeras av Lantmännen vartannat år sedan 2008.

När åt du senast *Lammjärpar med potatispuré, timjan- och rönnbärssky och syrlig äppelkompott*, eller ens en tallrik *Palsternacks- och potatissoppa med älgisterbandsfräs och nybakat rödbetsbröd och persiljeolja* i skolan? Trodde inte det heller – men det går att laga sådan mat för en tia per portion, vilket årets Skolmatsgastro är ett bevis på.

Du kanske inte får enbart positiva associationer av ord som storkök, skolmat och mattant. Men om du undrar huruvida man kan tävla i skolmat, och om man kan älska sina mattanter, är svaret ja.

Tävlingen Skolmatsgastro arrangeras vartannat år, med final på Stockholmsmässan i Älvsjö. Till finalen kommer skolkockar från utvalda skolor i landet för att laga mat på tid, följda av hysteriskt påhejande elever och lärare med hejramsor, skoltröjor och banderoller. Förstapris är äran och en



Matmagikerna från Täby lagar mat, men titeln som årets skolkockar gick till Värnamos Gastrokockar.

Sugen?

Vinnarrecepten finns på lantmannen.se



resa till det världskända storköket Inselspital i Bern.

Årets vinnare, från Apladalskolan i Värnamo, tycker att skolmaten är viktig för att den svenska skolmaten ger unika möjligheter:

– Den är viktig just för att alla barn och ungdomar i Sverige har all möjlighet att få en vällagad och näringsrik måltid, säger Apladalskolas kock Lindon McLeod.

Vinnarmenyn är dock inte standard på Apladalskolan: eleverna där käkar köttfärsås och sprödbakad fisk lika ofta som andra skolelever.

Text och foto: Agnes Nycander

... och Rosendal har det bästa vanliga skolköket

Pia Carlberg, kostchef på Rosendal – Rosendal har Uppsalas bästa traditionella skolkök! Är du överraskad?

– Vi är väldigt glada över titeln och man kan väl säga att vi lever kvar på gamla meriter då vi fick mycket beröm i UNT för sex år sedan. Men vi är mycket glada! Vad har ni som andra skolkök inte har?



– Jag tror att miljön spelar stor roll, vi har brickor och riktigt porslin som skapar en ”hemmakänsla”. Sedan funkar vår matsal som en träffpunkt, eleverna

är inte rädda för att komma hit och umgås. Hur kan man laga bra mat för en tia per portion?

– Vi lagar mycket själva, speciellt kalla såser och varma såser.

Elevernas favorit?

– Pannkakor, men av det som vi lagar själva så tror jag att köttfärssåsen är en favorit.

Text: Margarita Kalafati

Vi har brickor och riktigt porslin som skapar en ”hemmakänsla.”

Experterna om skolmaten

Vissa saker sticker ut i Words skolmatstest. Det verkar vara svårt att hålla maten lagom varm, det är hög ljudnivå i matsalarna och på många skolor blev testpatrullen snabbt hungrig igen.

Vi har pratat med några som kan de här sakerna – läs vad de har att säga. Nästa sida.

Förra uppslaget:

Fler skolor testade. Läs mer om hur vi testade maten.



Skolmaten – så funkar den

Lagen

I skollagen står att skolmaten i grundskolan ska vara avgiftsfri och näringsriktig. Det står däremot inte hur man definierar vad som är näringsriktigt. Skollagen nämner inte alls maten i gymnasieskolan.

Eget kök?

Av de kommunala gymnasieskolorna har Lundellska, Uven och Linné inte egna tillagningskök. Av de fristående gymnasieskolorna är det bara Uppsala Waldorfgymnasium som har eget tillagningskök. På flera friskolor äter eleverna på vanliga lunchrestauranger (t ex Praktiska, Real, Internationella).

Kostnaden

Rektor på varje skola bestämmer vad skolmaten får kosta. Vad maten kostar påverkar vad övrig verksamhet kan kosta.

2010 åt varje gymnasieelev i Sverige skolmat för i genomsnitt 4 300 kronor, vilket motsvarar knappt 5 % av skolornas totala kostnader. Maten är generellt dyrare för friskolor än för kommunala skolor.

Skola	Rosendalsgymnasiet	Jensen-gymnasiet *	Uppsala Waldorfgy. **	Uvengymnasiet	Uppsala Praktiska Gy.
Eleverna äter på	Rosendalsgymnasiet	Norrlands nation	Skolan	Uvengymnasiet	Restaurang Heat
Maten lagas på	Rosendalsgymnasiet	Norrlands nation	Skolan	Rosendalsgymnasiet	Restaurang Heat
Hur mycket kastas	40–50 g/person	50 g/person	ingen uppgift	ingen uppgift	”väldigt lite”
Kostnad/portion	9–11 kr	13–14 kr	14–15 kr	9–11 kr	ca 18 kr
Testdatum	v 11 2012	v 4 2012	v 34 2012	v 49–50 2011	v 10–12 2012
Totalbetyg (1–10)	8	7,5	7,5	6	9
Personal (1–10)	8	7	8	5	7
Lokal, trivsel (1–10)	8	8	8	7	8
Matro (1–10)	4,5	7	9	8	7
Aptitlighet (1–10)	7,5	6	7,5	7	8,5
Hungriga före skoldagens slut?	Nej	Nej	Nej	Olika	Nej
SLV:s betyg (IG–MVG)	VG	VG	Går ej att räkna fram för vegomat.	VG	VG
Ljudnivå, dB(A) (högst/lägst)	78/70	72/61	73/62	70/60	78/72
Temperatur, °C (högst/lägst/medel)	60/51/56	54/23/38	63/46/55	85/38/57	60/26/40
Köttid, min	10	0–1	0–1	nästan ingen	0–4
Kommentar	Väldigt god mat, fina lokaler, hög ljudnivå och långa köer.	Smakrik men inte särskilt varm mat, trevlig miljö, bra personal.	Helvegetariskt. Fräscha smaker! Familjär stämning.	Bra matsal, ganska bra mat.	Ett stort utbud av hemlagad mat, mycket hög kvalitet.

* När vi testade maten på Norrlands var det Thoren som åt där. Jensen äter på Norrlands från och med höstterminen 2012. Maten är densamma detta läsår som när vi testade. ** Nytt kök från ht 2012: vi testade de första dagarna på terminen.

Mer om skolmaten!

Vissa saker sticker ut i Words skolmatstest. Det verkar vara svårt att hålla maten lagom trevligt varm, det är hög ljudnivå i matsalarna och på många skolor blev testpatrullen snabbt hungrig igen.

Text och foto:
Mårten Markne

Hur svårt kan de va?

Matens temperatur

Villa Anna är en av Uppsalas bästa restauranger. Vi ställde några frågor till kökschefen Markus Eriksson om hur viktig temperaturen är för maten.

Vad är bra temperatur på maten?

– Det är olika för olika råvaror. Om man alltid använder de temperaturer som rekommenderas av hygieniska skäl så kan det bli väldigt torrt. Fisk blir till exempel tråkig redan över 50 grader. Vi har en lite annan syn på det här, men en kock i ett skolkök måste följa rekommendationerna.

En potatis som är 24 grader – är det okej?

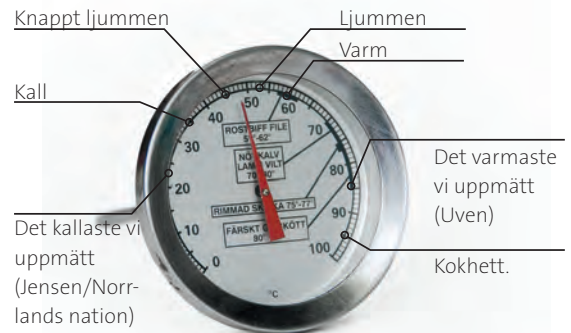
– Det är inte att rekommendera. Möjligen om man gör en ljummen potatissallad av den. Allt är rätt om det passar den rätt man lagar.

Hur svårt kan det egentligen vara att hålla maten varm?

– Det ska inte vara svårt om man har rätt utrustning och kanske lite idérikedom om vad man gör med rester – man kanske inte ska värma upp kokt potatis som kokt po-

Så känns maten

Testpatrullen uppmätte temperaturer mellan 23 och 76 grader – vilket innebär från helt kallt till riktigt hett. Vi har bara mätt mat som ska serveras varm. Värdena i bilden är ungefärliga.



tatis, utan använda den till en snabb, god pyttipanna. Med utbildning och intresse går det att göra det bra.

Vad är problemet med storkök?

– Dels att man ska producera mycket, dels kunskaperna. Till restauranger söker sig kockar som brinner för det, det är en livsstil. Att jobba i storkök är mer som ett jobb, även om det finns bra skolmatskock-

Det ska inte vara svårt om man har rätt utrustning och kanske lite idérikedom.

ar. Man märker skillnad om restaurangkockar övergår till att laga mat i en skola.

Mättnad

Testpatrullen, som består av gymnasieelever, kände ofta hungern börja gnaga innan skoldagen tagit slut.

Kan man kräva av skolmaten att man håller sig mätt tills man kommer hem, Eva Sundberg på Livsmedelsverket?

– Nej. En lunch ska ge 25–35 % av energi-behovet för en dag, men man behöver ett mellanmål på förmiddagen och ett på eftermiddagen.

Borde skolorna då erbjuda mellanmål?

– Det är en politisk fråga vad man vill använda skattepengarna till, men man bör i alla fall se till att det finns möjlighet för eleverna att köpa mellanmål, i en kafeteria eller liknande.

Näringsriktighet – vad är det?

– Det betyder att man följer de svenska näringsrekommendationerna, egentligen tallriksmodellen. Sedan finns det andra delar som också måste funka för att det ska bli en bra måltid, som tid att äta, bra bemötande, trevlig miljö med mera.

Ljudnivån i matsalen

Vad är en okej ljudnivå i en skolmatsal, Staffan Hygge på Högskolan i Gävle?

– Jag skulle säga att värden över 65 decibel mer än några minuter inte är bra.

Är det farligt?

– Det är inte hörselskadande. I industrilokaler måste man åtgärda ljudnivån om den ligger över 75 dB under hela arbetsdagar, hela arbetsveckan. Sedan om man frågar sig hur minne, inlärning och uppmärksamhet fungerar, så går det inte riktigt att jämföra en matsal med ett klassrum.

– Sedan kan det ju också vara så att om man pratar högt vid ett matbord så kan det vara en del av det sociala umgänget och att det adderar till det sociala välbehaget. **Är ljudnivån lätt att åtgärda, i allmänhet?**

– Ja. Det man kan tänka på om man har makt och pengar och designar skolmatsalar är vilka olika ljud det handlar om. Skrammel från bestick, bord, stolar och dörrar kan man åtgärda, och om man skaffar möbler och inredning som gör det tystare så kommer också pratnivån att gå ner.

DB(A)?

Styrkan hos ljud mäts i enheten decibel (dB). Ofta används ett filter (A-filter), som är anpassat efter hur känsliga öronen är för olika frekvenser. Ljudnivån mäts och anges då i dB(A).

Om antalet lika starka ljudkällor fördubblas ökar ljudnivån med 3 dB. Dvs om en högtalare ger ifrån sig 60 dB, så ökas ljudnivån till 63 dB om man slår på den andra högtalaren lika högt.

Om antalet lika starka ljudkällor tiodubblas ökas ljudnivån med 10 dB. 70 dB är alltså väldigt mycket mer ljud än 60.

För att vuxna ska få hörselskador krävs att ljudnivån ligger över 75 dB under många hela arbetsdagar.

Källor: Wikipedia, Högskolan i Gävle

Berättartävling

Tonårstankar!

Hur är livet som tonåring idag? Och hur borde det vara för att alla barn och unga ska må bra?

Var med och tävla! Nu har du chansen att vinna upp till 5000 kr!

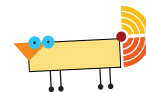
Filma, sjung, rita, skriv, gör collage eller berätta på något annat sätt. Det kan vara taget från verkligheten, påhittat eller något mittemellan. Vi vill höra din historia.

Vi som ordnar tävlingen arbetar med ett projekt för att förbättra hur barn och unga mår. Projektet kallas Psynk – psykisk hälsa, barn och unga.

Sista tävlingsdagen är den 1 oktober 2012.

Läs mer och ladda upp ditt bidrag på

www.skf.se/psynk/berattartavling2012



Bli författare eller fotograf!

Pennan är vassare än svärdet och en bild säger mer än tusen ord.

Lär dig berätta i text eller bild. Workshopar med några av Sveriges bästa fotografer och författare i Gottsunda varje tisdagskväll under höstterminen. Inga förkunskaper krävs, bara ett brinnande intresse. Vårt gemensamma arbete utmynnar i en bok.

Anmäl dig idag! Gratis deltagande och begränsat antal platser.

För mer information eller anmälan, ring 0768-38 95 69 eller mejla till info@gottsundastories.com.

GOTTSUNDA STORIES

Dags igen för Kulturnatten. Word har plockat russin ur kakan och tipsar dig om vart du ska gå – nästan oavsett vem du är.

Text: Victoria Jansson, Anna Hall
Ill: Lova Delfin

Kulturnatt för dig



Kulturprettot

Beskådar nakenkonst på Mollbrinks konst mellan kl 12 och kl 15, lyssnar på estradpoesi på Stadsbibblan från 15 och besöker Uplands Nation för kulturnattsfika, piano och violinkonsert och konst mellan kl 17 och kl 00.



Den hungriga

Klockan 11 smaskar den hungrige i sig gratis tofu på Fröjas Sal, Bäverns Gränd. Dagen fortsätter kl 13 på Globalen med eritreansk/etiopisk mat och middag intas kl 19 på Grand Hotel Hörnan som tillfälligt transformerats till italiensk trattoria.

Dansaren

Provar gratis magdans i Svettishuset mellan kl 15 och kl 16, dansar swingdans på Stora Torget mellan kl 19 och kl 20 och dansar till dubstep i Stadsparken från kl 20 till kl 01.

Byggeleven

Tillbringa den mesta tiden på Skrotcentralen i Boländerna och kollar på dansande maskiner (kl 15–20.15), men testar också silversmide medieval style på Sivia Torg, kursen sker vid fyra olika tillfällen mellan kl 12 och kl 21.



Komikern

Ser fula djur på Evolutionsmuseet kl 18, går på improvisationsteater på Reginateatern kl 21 och blir ansiktsmålad som en zombie mellan 18 och 23 på Biotopia.



Filmfantasten

Börjar dagen kl 13 med den kritikerrosade barnfilmen Vem är var? på Fyrisbiografen, och sitter kvar på första raden resten av dagen för kortfilmsmaraton. Möjligtvis gör fantasten en avstickare till Slottsbiografen för stumfilm kl 17.



Sameleven

Gör samlären stolt genom att stå och pratar med politiska partier från kl 11 på Stora Torget för att sedan byta en bok på Stadsbibliotekets barn- och ungdoms-avdelning.

Naturentusiasten

Går på rundvisning på Linnémuseet kl 12.30 och i Linnéträdgården kl 18 för att spana på växtodlingar. Även djungelmys i Botaniska trädgården kl 17 är oundgängligt för naturentusiasten.



Uppsala stadsbibliotek består av 14 bibliotek och 2 biblioteksbussar.

Hos oss kan du låna böcker, serier, tv-spel, filmer och tidningar m.m. I höst kan du också bland annat komma på en spelkväll, delta i en skriwarworkshop eller i en bokklubb, få dig själv tecknad som zombie och inte minst lära dig hur man överlever en zombieattack.

Vad skulle du vilja göra på biblioteket? Vilka böcker/serier/filmer tycker du att biblioteket ska köpa in? Hur ska bibliotekets ungdomsavdelning se ut?

Gå in på www.facebook.com/ILoveStoriesUppsala och skriv vad du tycker. Där kan du också få tips och tipsa om intressanta saker att göra i Uppsala. Om du vill veta mer om biblioteket och vilka program vi har i höst, gå in på www.bibli.se





SALLI RAHMEH

Ålder: 15 år.

Gör: Har precis börjat på Internationella gymnasiet
Aktuell: Som Uppsalas inspiratör, tillsammans med Björn Bengtsson och David Holmberg.

Digital väggtidning i Gottsunda

EN STORBILDSSKÄRM I Gottsunda centrum och en bok där unga står för innehållet ska tas fram under hösten i projektet Gottsunda stories. Den som är mellan 13 och 18 år får vara med och skriva och fota. Inga förkunskaper krävs – och man behöver inte bo i Gottsunda. Konstnären Erik Krikortz ligger bakom:

– Jag blev inbjuden att utföra ett offentligt konstverk i Gottsunda centrum och tyckte att det här var det mest intressanta sättet att göra det på. Jag har aldrig varit i Gottsunda tidigare och då blir det intressant att jobba med människor därifrån och göra ett gemensamt projekt.

Erik Krikortz har tidigare bland annat skapat en omtalad ljusinstallation i ett högt torn i Stockholm, där man kunde byta färg på belysningen i fönstren med hjälp av sin telefon.

I Gottsundaprojektet ska två fotografer och en författare hålla i workshopar tillsammans med Erik Krikortz, och resultatet av workshoparna ska sedan bli en bok och en väggtidning.

– Workshoparna kommer att utgå från Gottsunda och deltagarnas egna erfarenheter och liv. Tanken är att det här ska bli en plattform att bygga vidare på. Det skrivs och fotas ju i Gottsunda även utan det här projektet, det finns en tanke att det ska kunna fortsätta efter hösten.

Projektet bekostas av Kulturnämnden och ska kosta 700 000 kronor. Den som vill vara med bör anmäla sig genast på hemsidan. Workshopar håller på från och med nu och hela hösten.

► gottsundastories.com

Uppsalas inspiratör

Grattis, Salli Rahmeh som i våras blev utsedd till en av Uppsalas inspiratörer! Berätta om det du gjorde för tjejer i Gottsunda.

– Jag skrev en insändare som blev publicerad i UNT. Den handlade om jämställdhet i Gottsunda.

– Killarna har till exempel fotbollsplan medan vi tjejer inte har så många ställen att vara på. Insändaren blev uppmärksammasad och det tyckte jag var jättekul.

Vem har betyder mycket för dig och hur ska du fortsätta att inspirera?

– Min mamma, hon har starka åsikter. Hon och jag har väldigt lika åsikter. Jag ska fortsätta få fram mina åsikter och få dem hörda.

Hur känns det att ha blivit Uppsalas Inspiratör?

– Helt underbart! Jag är mållös och darrar lite fortfarande. Det är verkligen coolt att politiker

har valt ut just mig av de nominerade.

Text: Victoria Jansson

Foto: Salli Rahmeh

TÄVLING PÅ MÖTESPLATSEN

Uppsalas Inspiratörer 2012 nominerades av Uppsalabor och utsågs av en jury bestående av personer från Uppsala kommun. Av nio nominerade fick tre dela på priset: Björn Bengtsson, Salli Rahmeh och David Holmberg.

Uppsalas Inspiratör arrangerades av Mötesplatsen, en verksamhet hos Barnombudsmanen i Uppsala.

► [Läs mer på boiu.se](http://las-mer-pa-boiu.se)

Debattartiklar skickar du till politik@tidningenword.se

DEBATT

Dessutom har inte alla råd och möjlighet att skaffa körkort eller äga en bil.

"RÄTTVISAN ÄR ATT själv få välja" skriver Klara Hovstadius i förra numret av Word. Problemet med detta är att alla inte har samma möjligheter att välja.

Vissa människor kommer inte att kunna spara ihop till sin "första lägenhet" även om de jobbar extra alla lediga timmar. Detta för att de behöver bidra till sin egen familj.

Vi kan alltså inte utgå från att alla har samma förutsättningar. Med rättigheter kommer också skyldigheter och därför har de människor som har råd att välja också ett ansvar att bidra.

Vi står alla inför ett klimathot och att då anse att kollektivtrafiken är ett särintresse är att blunda för verkligheten. För att fler ska välja kollektivtrafiken krävs lägre priser och satsningar

på tåtare turer, något som vi måste hjälpas åt att bidra till. Dessutom har inte alla råd och möjlighet att skaffa körkort eller äga en bil även om de skulle vilja göra det valet. Därför är kollektivtrafiken viktig.

Ja, pengarna som skulle behöva användas kommer från skattebetalarna men vi får tillbaka så otroligt mycket. En friskare luft, fler jobb och det är ett steg i rätt riktning för att rädda klimatet.

Så skatten kastas inte i sjön, den används; till kollektivtrafik och till museer, för att alla människor ska ha råd att välja vad de vill.

Clara Bergstrand

Gröna på Katte

► [Vad handlar det här om? Läs på tidningenword.se](http://vad-handlar-det-har-om?Läs-på-tidningenword.se)

Debattsugen? Här finns det plats för dina åsikter!

Skriv en debattartikel, max 2000 tecken lång, om något som är aktuellt för unga i Uppsala.

Skicka din text till politik@tidningenword.se

//Ni skriver, vi väljer//Vi tar bara in inlägg som är skrivna av unga//Maxlängd är 2000 tecken inklusive mellanslag//

WORD

Träna dig riktigt ful

INTENSIVSPINNING. FRISKIS. Och jag, på plats. Liksom cirka 30 andra tjejer, några få killar som för ovanlighetens skull dumpat gymmet, samt spinningledaren som (låt oss vara ärliga) ser lite för bra ut för sitt eget bästa, eller kanske för intensivspinningens bästa. Jag tar en titt på tjejerna omkring mig och börjar märka vissa mönster, såsom smycken, välmanikyrrerade naglar, tajta träningskläder och mycket sminkade ansikten.

Samma tjejer flockas sedan runt den ack så stilige ledaren, rör sig smidigt, flämtar diskret och duttar försiktigt bort svetten för att inte torka bort alltför mycket foundation.

TRÄNING, TÄNKER DÅ jag. Man ska svettas, slita tills man får andnöd och bli helt röd i ansiktet. Träning är inte speciellt snyggt, behagligt eller fräscht, så varför kan det inte bara få vara vad det är?

Varför kan man inte gå runt i en utsliten band-t-shirt utan att bli uttittad och känna sig helt malplacerad bland de andra, som springer runt i tajta linnen som matchar resten av deras märkesoutfit.

För när började träning handla om att visa upp sig själv i sitt snyggaste jag? Springa runt i keps inne på gymmet, när svetten egentligen borde flöda obehindrat, och använda farmors silverklenoder i spinningssalen? Varför inte bara träna i total fulhet för att kunna vara snygg efteråt, då man inte är svettig som en kamel i Sahara? Kom igen, liksom!

Leila Sabzevari
om att träna snyggt



Knäskydd, hjälm och asfalt – Words reporter Gabriella testade rullskidor och märkte att det är något helt annat att stå på sådana än att åka vanliga längdskidor.

Utmanande skenor

Text Gabriella Löthman

Foto Leila Lindberg

I BÖRJAN VAR rullskidor en möjlighet för skidåkare att åka skidor även på sommaren, men det har på senare tid även utvecklats till en tävlings-sport, då man till och med arrangerar mästerskap i rullskidåkning.

Det är många som kan ta del av denna träningsform, både elitidrottare och vanliga motionärer.

ATT TÄNKA PÅ som nybörjare på rullskidor är säkerheten, då man kan få upp en hög fart på skidorna. Det är hjälmen på som gäller, men också handleds-, knä- och armskydd och att ta på sig heltäckande kläder. Se också

till att hitta bra vägar att åka på. Bra asfalt, cykelvägar och mindre trafikerade vägar är ett bra tips! Man får inte åka på trottoarer, dock.

Att synas ute på vägen kan också vara bra, så dra på en reflexväst.

NÄR DET GÄLLER utrustning kan man först kolla om man känner någon som har och testa dem.

Om du vill köpa ett par nya rullskidor ligger skidorna på cirka 2 500 kronor, beroende på vad du köper. Om du har stavat sedan tidigare kan du använda dem. Men tänk på att byta trugor.

2 frågor

1 När började du åka skidor?

2 Vem skulle du rekommendera rullskidåkning för?



ELIN KARLSSON

Åker skidor för OK Borgen

1 När jag var tre år.

2 Rullskidor passar många. Det är bättre än att springa, det sliter inte lika mycket på knäna. Det är också bra för dem som vill träna tillsammans. Man kan ju åka och prata och umgås, man behöver inte alltid ta i så man typ dör.



SIMON PERSSON

Åker skidor för OK Borgen

1 Jag började åka när jag var fem. Det var kul och många som jag kände åkte.

2 Om man ska träna inför Vasaloppet, eller bara gillar att åka skidor och även vill åka på sommaren. Sedan rekommenderas det för någon som gillar en sport som kräver kondition.

3 peppande tips till träning

av Gabriella Löthman

PeppApp

Olof Röhlander
peppar dig till
träning



Står du där och tvekar om du ska snöra på dig skorna och ta en löptur eller bara slappa hemma framför tvn?

Då kan du slå på Innan träningen så ger Olof dig ett nyttigt peptalk på en och en halv minut, vilket uppmuntrar dig till träning. Bland annat beskrivs positiva effekter av träningen.

► För Iphone och Android

Musik

Skapa en spellista

Musik kan verkligen trigga och peppa! Prova själv! Det finns massor med musik som gör att man blir lite extra motiverad.

Det kan vara väldigt individuellt vilken musik som peppar just dig, men man kan även finna tips på bra spellistor som kan ha en peppande effekt och också öka motivationen.

Du kanske kan fråga en vän om de sitter på några sköna låtar?

Toppform

Att läsa om träning kan också vara riktigt peppande. Man kan få inspiration ifrån bloggar eller liknande. Sveriges Television sände programmet Toppform för en tid sedan och på deras hemsida kan man ta del av recept, träning, inre balans och testa sig om sömnvanor. Det finns exempelvis en sida med nio tips till den egna toppformen.

Enligt mig ett suveränt sätt att öka motivationen för träning.

Testa!

► svt.se/toppform



WORD TESTAR: RULLSKIDOR

Jag kände mig som Bambi på mycket hal is när jag fäste skenorna med två hjul på fötterna.

JAG KÄNDE MIG som Bambi på mycket hal is när jag fäste skenorna med två hjul på fötterna. Jag har åkt längdskidor flera gånger i mitt liv, men aldrig rullskidor. Jag var extremt lättad att jag hade alla skydd, för rädslan att tappa kontrollen fanns till en början hela tiden. Jag åkte runt på en återvändsplan tills jag fattat

grejen, kunde ta fler stavgång och kände mig säkrare.

Eftersom det inte är så lätt att bromsa rullskidor – att stoppa med stavarna är det enklaste sättet, ”plogbromsa” kräver lite teknik – så är det viktigt att man får in snitsen. Efter några minuter var det riktigt roligt. Rullskidåkning är en mycket vass träningsform.

Den är konditionskrävande, men att vara stark i mage, rygg, armar och axlar och ben är lika viktigt.

Jag rekommenderar rullskidor till dig som är beredd att prova en riktig utmaning. Det kan upplevas svårt till en början, men jag tror att med tålamod och lite vilja så är det inga problem.

RULLSKIDÅKNING I UPPSALA

Tips på var man kan åka rullskidor kan Uppsalas Vasaloppsklubb ge.

De listar bra rundor och antalet kilometer. Det kan vara skönt med sträckor där det är lite trafik och bra asfalt.

► **Längdskidåkning i Uppsala:** När man – om ett tag – vill åka längdskidor en vacker vinterdag, hittar man lätt bra skidspår på www.skidspår.se. De listar skidspår runt om i Uppland.



KULTURREDAKTÖR
VICTORIA JANSSON

victoria@tidningenword.se

Min blyghets fiende

EFTER FLERA SOMMARVECKOR bestående av rubbad dygnsrytm och sysslolöshet är det dags. Arenan Ullevi i Göteborg är som en enorm kokande gryta i sommarkvällen. Jag skriker och benen darrar i eufori. En härlig gemenskap med 60 000 helt okända människor ger mig rysningar. Belöningen för det långa köandet är nära för mig och mina kompisar.

Då kommer bandmedlemmarna in på scen en efter en. Jublet stiger med ett buliknande ljud i väntan på den siste musikern, men jag förstår att det är ett namn de skriker och hänger på. Då kommer han in, en äldre man med gitarren Fender Telecaster i högsta hugg. Musiken drar igång och den mörka och hesa rösten tar ton. Det är inte långt till glädjetårarna.

*The dogs on main street howl
'cause they understand*

*If I could take one moment
into my hands*

*Mister I ain't a boy, no I'm a man
And I believe in a promised land*

JAG GILLAR INTE att vara på stora fester, att gå i stora folkmassor eller att göra så mycket väsen av mig. På konserter skiter jag i min blyghet och är motsatsen till det jag nyss skrev. Jag skriker bokstavligt talat halsen av mig.

Varför? För att visa min kärlek till artisten eller bandet jag ser. Bruce Springsteen and The E Street Band är verkligen inget undantag och deras musik kommer jag alltid att lyssna på.

Ullevi var som en enorm fest med massor av okända människor och mig gjorde det inget. Konserter är min blyghets fiende.



Anton Andersson

om att skrika halsen av sig

AMER SARSOUR:

Den som har uppfyllt alla sina drömmar har inte fått tillräckligt med sömn.



Kulturprofilen

Scenpoet

AMER SARSOUR

Ålder: 22 år.

Bor: Storvreta.

År: Poet, kom femma i SM i Poetry Slam 2011.

Hur fann du poesin?

– Jag började skriva raptexter i smyg när jag var 12, 13 år. Vid 15, 16 kom jag in poesin utan min egen vetskap. Jag märkte att detta inte var rap och att det hade en annan uppbyggnad, rytm, känsla än raptexter. Jag tittade på Def Poetry Jam och blev lite mer inspirerad och märkte att det jag hade skrivit var poesi och spoken word.

Vad brukar du skriva om?

– Jag skriver om vad jag kallar för vardagspolitik. Det är enligt mig allt mellan tankar, känslor, rikspolitik, utrikespolitik, gatupolitik och kärlek. Jag är 22 år, och som ung har man alltid mycket att säga. Så jag passar på, helt enkelt.

Vad är dina drömmar?

– Drömmar om att befria Palestina från förtryck. Drömmar om att ena och integrera invandrare i Sverige.

Drömmar om att fortsätta inspirera och beröra unga såsom gamla till inte bara utveckling utan förbättring av vår tillvaro tillsammans.

– Vissa ser det som en utopi, andra ser det som en del av den naturliga processen som människor måste arbeta hårdare med. Tro på dig själv och dina drömmar kommer att uppfyllas, men det krävs hårt arbete. Brinner du för något, kämpa för det. Den som har uppfyllt alla sina drömmar har inte fått tillräckligt med sömn. Vakna, gott folk!

Text: Alexander Abdallah

Foto: Sara Kallioinen Lundgren

3 kulturella tips från Amer Sarsour

LAST WORDZ

Hyllning till Tupac, med bl a Outlawz, Bone Thugs-n-Harmony och Amer Sarsour.

▶ 13/9, Stockholm

SIMON SEZ

Mångsidig Uppsalatalang. En tidsfråga innan han är stor!

▶ gratis demo på moonsplash.com

ORDSPRAK

Festival med spoken word och poesi, lika givande för gammal som för ung.

▶ 27–29/9, Reginateatern

Film

BITCHKRAM

► Premiär 19 oktober

6/10

BITCHKRAM ÄR ANDREAS Öhmans andra långfilm, efter succen *I rymden finns inga känslor*. Tillsammans med kända skådespelare som Fanny Kettler från *Vid vintergatans slut* och Matilda von Essen från *The girl with the dragon tattoo* skildrar han vänskap och hatkärlek och ungdomars längtan efter att ett nytt liv ska ta fart.

Kristins drömmar om att få lämna den lilla stad hon bor i, få sina texter publicerade i tidningar och samtidigt få uppleva staden som aldrig sover går i kras i samma sekund som hon missar planet till New York. I stället träffar hon en tillbakadragen person som hon aldrig annars skulle träffat och en helt annan resa tar sin början.

Med sin speciella stil känns filmen inspirerad av filmer som *Fucking Åmål* och *Apflickorna*.

Agnès Nycander



Film



7/10

SNABBA CASH 2

EFTER EN SNABB resumé av den första filmen kastas man direkt in i Snabba cash 2. Efter att JW blivit lurad av sin kompis Nippe på sin affärsidé, väljer han en väg utan återvändo. Tillsammans med Mrado ger han sig ut på sin sista kupp. Manus och hur vägarna korsas för de olika karaktärerna var bra gjorda. Slutet var lite för enkelt men ändå passande.

Nadia Chache



6/10

MAGIC MIKE

CHANNING TATUM SPELAR den manliga strippan Mike som drömmer om att göra något större med sitt liv. När en yngre vän till Mike rekryteras till strippklubben vänds allt upp och ner. Det blir en fråga om att vinna eller förlora allt. Filmen bjuder på mängder av sexuell spänning och charm, och till det en förvånansvärt väl genomarbetad dialog.

Hannah Ax

Musik



5/10

AGNES Veritas

EFTER IDOL BLEV Agnes populär både i Sverige och utomlands. Nu släpper hon sin skiva Veritas, som betyder sanning. Hon har blivit tuffare men det finns fortfarande typiska Agneslåtar på skivan.

Got me good har lite samma poppighet som Familjens Det var jag. Jag fastnar ändå inte för någon specifik låt, fastän vissa är intressanta i början.

Victoria Jansson

Bäst just nu

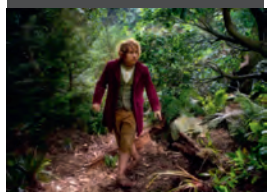


PSL visar oss olika inspelningsstudior. Slagsmålsklubben visar sitt garage i avsnitt 3.



Lilla Sällskapet: Uppsaladuon som vill ut i kväll och som vi fortfarande lyssnar på i morgon.

Vi väntar på ...



HOBBIT

Vi kommer få följa Bilbo Bagger och även få se en glimt av svensken Mikael Persbrandt.

► 12 december

MUMFORD & SONS Babel

Efter skadad hand blev det Peace and Love för dessa killar. Visst är vi sugna på nya albumet!

► 24 september

Foto: Rickard Lilja, Lena Garnold, Nonstop, Fredrik Etoall, Todd Eyr, Blizzard

Spel

MAX PAYNE 3

MAX PAYNE ÄR tillbaka, men denna gång av utvecklarna Rockstar och inte Remedy som tidigare. Huvudpersonen i spelet är den före detta polisen Max Payne.

Actionsekvenserna i Max Payne 3 är häftiga, supersnygga och blytung. Storyn är stark och mellansekvenserna välgjorda och snygga. Dock så saknas lite av den gamla Max Payne-känsla och stämningen som fanns i de tidigare 2 spelen. Också multiplayerläget saknar finesse och känns slarvigt gjort.

Jonas Ytterström

6/10

DIABLO 3

JAG ÄLSKAR STÄMNINGEN och designen i Diablo 3 som är inspirerad av den arabiska kulturen. Spelet har även ett bra ljud och en musik som är häftig.

Dock så är Diablo 3 ett hack'n'slash som jag inte tycker levererar tillräckligt, det blir repetitivt och ibland även hjärndött.

Att spela Diablo 3 ensam är riktigt trist, men som tur är så finns det ett samarbetsläge för upp till fyra personer, något som höjer spelet i sig mycket.

Jonas Ytterström

7/10



**HUR SER DITT DRÖMEVENT UT?
HÖR AV DIG TILL OSS
SÅ HJÄLPS VI ÅT ATT
GÖRA DET TILL VERKLIGHET.**

**GRAND
TRÄDGÅRDSGATAN 5
WWW.GRAND.UPPSALA.SE
WWW.FACEBOOK.COM/GRAND.UPPSALA**

MÄSSAN

hela vägen

INSPIRATION & INFORMATION OM SKOLA, ARBETE OCH STÖD

**För dig som behöver särskola, LSS-insatser
eller annat stöd.**

Mässan vänder sig även till dig som är anhörig.

Datum 20 september

Tid 10.00–18.00

Plats Fyrishov, D-hallen

MER INFORMATION

Lena Hjalmarsson-Berg

telefon 018-727 86 37

mejl lena.hjalmarsson-berg@uppsala.se

Karin Wretbring

telefon 018-727 09 71

mejl karin.wretbring@uppsala.se



Text: Victoria Jansson • Foto: Karin Karlsson

Ljus Blues

Före sommaren spelade de på Uppsalas Jazz & Blues Fest. Ljus Blues har vunnit jazz-SM men är ödmjuka och gör det som de är bäst på – att spela riktigt bra jazz/fusion/funk.

Hur kom ni in på jazz?

Hannes: Genom pappa.

Samuel L: Slussades lite ofrivilligt in och hade inte lyssnat på den genren innan jag började spela.

Samuel V: Hade lyssnat en del och genom att spela sax kommer man ofta in på jazz.

Emma G: Spelade först klassiskt och började sen i Storbandet.

Eric L: Spelade först rock och sedan började jag på musikskolan ville jag lära mig spela jazz.

Hur började ni spela ihop?

H: Alla spelade i musikskolans storband.

SL: Och Olle Thunström på Musikskolan valde ut oss för att skapa en grupp.

SV: Vi brukar skämta om att Olle är vår producent.

Skriver ni egna låtar?

EL: Inte i gruppen.

H: Det är svårt att skriva något som inte liknar något som redan finns.

EG: Men Hannes och Erik

arrangerar låtar som vi sedan spelar.

Så vilka låtar spelar ni helst?

H: Egentligen vad som helst som vi känner för och som funkhar med våra instrument.

SV: Man kan säga att vi spelar varierat men inom jazz och funk.

Vad säger ni när ni vill imponera med era musikskills?

SL: Vi är ju ödmjuka och behöver egentligen inte skryta.

SV: Men vi har vunnit SM i kategorin Jazzensemble ungdom.

Vad är viktigast om man ska börja spela jazz?

H: Komma på roliga saker att spela så man inte tröttnar när det går trögt.

EL: Börja spela låtar med jazzinflenser först.

EG: Lyssna på jazz och spela mycket!

SL: Man behöver inte vara tråkig för att spela jazz heller.



Lyssna på Ljus Blues favoritlåtar på open.spotify.com/user/tidningenword

Vem tycker du att vi ska skriva om på den här sidan nästa gång?
Sms 070-645 31 41



11 september

spelar Ljus Blues på Mötesplatsen, Uppsalas forum för ungas åsikter.

► Läs mer på boiu.se



3 andra bra Uppsalaband



EXOTHERM
Metal/rockband från Storvreta. Spelat på Grand och deltog i årets Musik Direkt.

► myspace.com/exothermse



SWEET TANGERINE
Duo som spelar akustisk pop och inspireras av sextioalet. Debutsingel på Spotify.

► facebook.com/josefinjohsefin



VIKTOR ODEHEIM
Spelar en blandning av svensk pop och amerikansk rock'n'roll. Spelat på Hugos Café, UKK med mera.

► facebook.com

Foto (fr v): Mia Lindh, Nina Falk, Stefan Lindgren





Den Svenska
Björnstammen
på Fett me kärlek i somras.
Words Hannah Ax och
Felix Lidéri var där. Fler
bilder på nästa uppslag
och på vår Facebook.

Foto: Felix Lidéri

▶ [facebook.com/
gillatidningenword](https://facebook.com/gillatidningenword)



Drömmar om dåtiden

MAN KAN BLI kallad mycket – naiv, romantisk, verklighetsfrånvärd – om man är lagd åt det nostalgiska hållet. Att leva i nuet är det enda sättet att njuta av livet, om man ska tro den allmänna uppfattningen. Men att leva i det förgångna, vad innebär då det?

Förmodligen att vara självplågare, då det förgångna med största säkerhet aldrig kommer igen. Men kanske behöver det inte innebära något negativt. Kanske medför det bara ett visst drömskt element till tillvaron vid de tillfällen då svunna tider gör sig påmind.

MÖJLIGTVIS HADE WOODSTOCKS konserter, Bob Dylans gnidande munspel eller New Yorks konstnärskretsar tett mig ointressanta om inte en gloriifierande backspegel flitigt använts i media. Men nu är det så att åtskilliga filmer och böcker har givits ut som romantiskt skildrar och ger liv åt årtionden som sedan länge passerat.

Skulle jag, när allt kommer omkring, verkligen vilja leva för femtio år sedan? Kanske. Kanske inte. Men saken är den, att möjligheten till att undersöka denna frågeställning aldrig kommer att ges.

DETTA ÄR, SOM kanske kan märkas, en mycket trevande krönika. Att vandra i gränslandet mellan nu och då kan vara en vanskelig uppgift, framförallt när man inte vet var man vill befinna sig.

Möjligen är det bästa, som Disney Channels Hannah Montana så vackert sjunger, att blanda det bästa av båda världar.



Anna Hall

om att leva i det förgångna

Vi gick på ...

Fett me kärlek ...



2

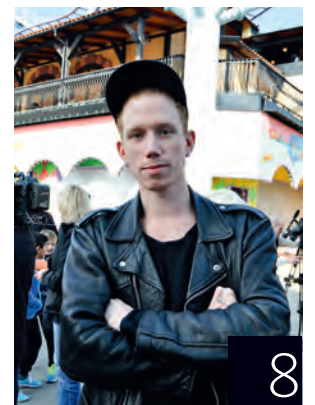


3

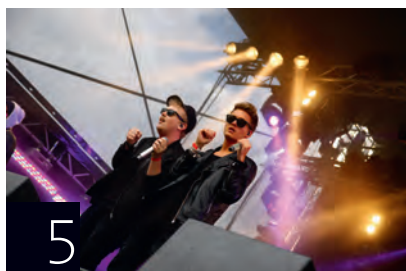
... och Gröna Lund



7



8



1 När stjärnorna slagit ut i sommarmörkret avslutades festivalen med ett dansigt och energifyllt framträdande av Den svenska björnstammen.

2 Unga och superbegåvade Johanna André sjöng och spelade så att hela FMK-området ryste till för en stund.

3 Words skribent Hannah kalas på en och en halv korv.

4 Publiken på FMK bestod som vanligt till störst del av högstadiungdomar, men en och en annan äldre man hade visst hittat dit.

5 Norlie & KKV svängde med armarna i takt inför en entusiastisk och tjutande publik.

6 Trots en del regnstänk var det många som hade tagit sig till Fyrishov.

Text: Hannah Ax
Foto: Felix Lidéri

7 På pressträff på Gröna Lund träffade vi färggranna gycklare ...

8 ... och en trevlig Erik Hassle.

9 Words Victoria Jansson, Leila Sabzevari och Ellen Pan

Foto: Victoria Jansson m fl

#33WORD

ÅRETS PEDAGOG 2012

VEM ÄR UPPSALAS BÄSTA PEDAGOG?

Nu har du chansen att vara med och utse Uppsalas främsta pedagoger inom gymnasieskola, gymnasiesärskola och vuxenutbildning. Vinnaren får 10 000 kronor.

Gå in på www.uppsala.se/pedagogiskapriset och lämna namnet på den som du vill nominera. Glöm inte att berätta varför just din lärare är bäst.

Första pris: 10 000 kronor.

Andra och tredje pris: presentkort till Uppsala Konsert & Kongress.

Lämna ditt bidrag senast 30 september. Och kom ihåg. Alla kan utse årets pedagog. Det spelar ingen roll om du är elev, förälder, eller kollega.

Uppsala kommuns pedagogiska pris delas ut av utbildnings- och arbetsmarknadsnämnden (UAN).

Nominera Årets Pedagog 2012 idag!

Vad tyckte du om den här tidningen? Vi vill veta.

Gå till någon av de här sidorna.
Det är (på riktigt) allt du behöver göra för att
vi ska få veta vad du tyckte.



tidningenword.se/gillade



tidningenword.se/gillade-inte

WORD

facebook.com/gillatidningenword

