

Testpatrullen

Tetest

Quiz

Vilken höstig sak är du?

Hösten är här

Äntligen november

Samhälle

Kaos för ensamkommande

Moa Lunneborg

Dessutom

Så funkar valet
Stil
Recension av Slutet
3 utställningar
Krönikor

Träna i höst

Nybörjarens gymguide

Efter branden

Gottsunda-skolan

VILL DU SKRIVA OM

MILJÖ
MODE
POLITIK
MAT
SPORT
HÄLSA
FILM
UPPSALA
SEX
ELLER KANSKE
FOTA?
HÖR AV DIG
VE TJA!

Av unga, för unga

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

Mejla

word@tidningenword.se

Smsa

072 563 08 60


facebook.com/
tidningenword

tidningenword.se

WORD #62
Tema: November

OMSLAGSFOTO
Pontus Sylve

MOA LUNNEBORG – Lundellskaeleven
Moa skriver ofta om psykisk ohälsa på sitt Instagramkonto.



12

6



8



24



15



19



Mitt nya jag ...

#62
INNEHÅLL

- 5 **Quiz**
Vilken höstsak är du?
- 8 **Mode**
Stiliga kläder.
- 11 **Mode**
Första intrycket ger guldbiljett.
- 12 **Person**
Moa Lunneborg.
- 14 **Gym**
Du borde börja gymma.
- 15 **Te-test**
Testpatrullen rycker ut.
- 16 **Samhälle**
Kaos för ensamkommande.
- 18 **Så funkar det**
I kommunvalet.
- 19 **Samhälle**
Gottsundaskolan.
- 24 **Kultur**
Utställningar i höst.
- 25 **Kultur**
Mats Strandbergs nya.
- 26 **Utgång**
En riktig skitdag.

VARFÖR SKA DET vara så svårt att ändra på sig? Att gå upp i tid, äta bättre, göra sina läxor, slösa mindre tid på mobilen, ni förstår vad jag menar.

Hundra gånger har jag väl sagt att: ”nu händer det! Nu kommer jag aldrig mer att stressäta mackor!” för att sedan göra just det. Samtidigt vet jag att alla har problem, oönskade beteenden och vanor som man helst hade varit utan.

Jag kan till exempel inte förstå hur vissa kan ha det så svårt att börja träna, när sport och frisk luft är det absolut bästa jag vet. Jag sitter och längtar till fotbollsträningarna eller Friskis & Svettis under skoldagen, medan andra får ångest bara av att tänka på ett gym.

ENS BRISTER SKA dock inte göras till större problem än vad de är. Nej, även om jag ibland får för mig det, behöver jag inte gå i terapi för att jag skjuter upp inlämningsuppgifter.

Jag är som vilken annan gymnasieelev som helst, som önskar att man bara hade börjat liiiiite tidigare, och tror att alla utom en själv ligger i fas. Hade jag haft allvarliga koncentrationssvårigheter, hade jag uppenbarligen inte suttit här, skrivit för en tidning på fritiden, eller gått natur på Rosendal.

Dessutom, så har jag faktiskt lyckats ändra på några av mina så kallade ”beteenden” den här hösten. I min nya klass har jag blivit en som ”pluggar i biblioteket”, och i den rollen stannar jag gärna, plötsligt får jag så mycket gjort i skolan. Att avinstallera Instagram-appen har gjort att jag inte längre fastnar på mobilen när jag egentligen bara ska kolla klockan.

MED RISK FÖR att låta som ett smörigt livstils-magasin, vill jag härmed alltså påminna om att vi går in i den gråaste månaden, med möjlighet att göra något utav den.

Kanske blir det i november 2018, som du börjar sova 8 timmar per natt, slutar prokrastinera och kommer i tid till skolan varje dag. Eller så blir det inte så, och du fortsätter att leva ganska bra ändå.



Alva Spångberg

om att nu händer det

Eller så blir det inte så, och du fortsätter att leva ganska bra ändå.

KONTAKT

word@tidningenword.se
 Barnombudet i Uppsala län
 Drottninggatan 8, 753 10 Uppsala
 018-69 44 99, sms: 072 563 08 60
 www.tidningenword.se

ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld
 lisa.skiold@boiu.se

CHEFREDAKTÖRER

Fredrik Norén
 word@tidningenword.se

LAYOUT, ANNONSER

Mårten Markne
 marten@tidningenword.se

INFORMATION FÖR ANNONSÖRER

tidningenword.se/annons

TRYCK

Wikströms

ISSN

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 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 (2016). Word finns på alla gymnasieskolor i Uppsala samt på bibliotek, fritidsgårdar m fl ställen. Word ges ut av föreningen Barnombudet i Uppsala. Word finansieras genom ett grundbidrag från socialnämnden i Uppsala kommun och till viss del genom annonser från icke-kommersiella verksamheter.

MILJÖ: Word trycks av Wikströms som är Svanen-certifierat. Papperet uppfyller Svanens kriterier. Pappersproduktionen är klimatkompenserad.


Redaktion

Vad är det bästa med november?


FREDRIK NORÉN
Chefedaktör

Att det snart är dags för skidor.


ALVA SPÅNGBERG
Skribent

Krispig luft och NEDRÄKNING TILL JUL.


AMANDA TÅNGRING
Skribent

Att alla myggor äntligen försvinner.


EDVIN LENNMYR
Skribent

Att vatten-skotrarna gått i vinteride.


ELIN VILÉN
Skribent, illustratör och fotograf

Att det nästan inte längre är förbjudet att lyssna på julmusik.


EVELINA HAMMARIN
Skribent och fotograf

Jag fyller år!


SALLY LUO
Illustratör

SAMANTHA T LUNDGREN
Fotograf, skribent

Att man har en ursäkt till att inte gå ut.


SOFIE OHLSSON
Skribent

Att börja dricka mängder av te.


DANIELLE DAVIDOVICH
Skribent

Alla färger.

Den här tidningen görs av gymnasieungdomar från Uppsala. Du kan också vara med.

Mejla word@tidningenword.se
 Smsa 072 563 08 60
 och tala om ifall du vill skriva, fota eller göra något helt annat.



Tävla för en renare miljö

– var med i Sopkampen 2018

Hur ska vi få alla i hela Uppsala att slänga mindre mat, sopsortera bättre och plocka upp sitt skräp?

Har du eller klass en bra idé? Var med och tävla om 5 000 kronor. Skriv, rita, bygg, filma, gör en låt. Eller något annat som får alla andra att också engagera sig och förstå att det är viktigt. Skicka in bidraget senast 30 nov.

Hjälp miljön och läs mer:
www.uppsala.se/sopkampen

Vilken höstlig sak är du?

Text **Danielle Davidovich**

Illustration **Elin Vilén**

Hösten är varma sockor och färggranna löv, men också leriga byxben och frusna fingrar. Ta reda på vilken höstgrej du är med hjälp av vårt quiz!

Vad gör du helst under hösten?

- Åker bort (10 p)
- Går ut och hoppar i lövhögar eller kanske skär i pumpor (30 p)
- Går till klädfärerna och shopper loss (20 p)
- Stannar inomhus med en kopp varm choklad, jättestora varma strumpor och Netflix (40 p)

Vad tycker du om "bus eller godis"?

- Bästa saken att göra, spelar ingen roll hur gammal man är eller hur vädret ser ut (30 p)
- Larvigt. (10 p)
- Är väldigt roligt. Då har jag möjligheten att få prova mina nya kostymer som jag jobbat med under hela året (20 p)
- Var nog roligt när man var liten, men i år tänker jag nog sitta hemma och titta på The nun eller något i den stilen istället med mina vänner (40 p)

Är skräckfilmer din grej?

- Absolut inte! Skulle aldrig klara mig igenom en skräckfilm! Hellre romantiska komedier än att inte kunna sova en hel månad (30 p)
- Helt okej. När man inte har något bättre för sig kan det vara väldigt kul (20 p)
- Är det bästa jag vet! Att ta med några kompisar hem och titta på en rysare och sen ligga vakna hela natten är hur kul som helst (40 p)
- Är tråkigt. Blir oftast inte rädd av de och slutar alltid med att jag somnar under filmen med en skål popcorn på magen (10 p)

Vilken är din favoritårstid?

- Våren är den perfekta årstiden! Det är under den här perioden som solen börjar skina, fåglarna kommer tillbaka och andra djur vaknar från sin dvala. Jag kan antligen lägga undan min vinterjacka och mina vinterskor och sluta se ut som en stor tjock bulle vart jag än går (40 p)
- Sommaren, det finns inget bättre.

Den varma årstiden då jag antligen kan gå med en kort t-shirt, kortbyxor och sandaler. Det finns inget bättre än att få sand mellan tårna medan man äter på en god glass och kollar ut över havet. (10 p)

- Hösten – det självklara valet. Hela världen blir plötsligt till en målning med många vackra färger. Till och

med träden har färgats orange och modet blir bara hetare och hetare. Det finns inget bättre än att få hoppa i en stor lövhög eller dricka en kopp varm choklad. Hur skulle man inte kunna välja hösten?! (30 p)

- Vintern – det finns inget bättre än att bygga snögubbar, göra snöänglar eller att sitta inne framför

en brasa med en kopp julmust i handen samtidigt som man lyssnar på julmusik. Julen (som är helt klart den bästa högtiden) pågår för fullt under hela december och alla gator är fyllda med tomtar och nissar. Tänk, under denna årstiden har jag chans att få ett helt berg av present helt gratis! (20 p)

Vad tycker du om pumpor?

- Är jättegott. Pumpasoppa eller pumpapaj, spelar ingen roll vad det är så länge det innehåller pumpa så äter jag det med glädje (30 p)
- Värsta som finns. Det geggiga och smaklösa i den orangea saken kan få gårdagens mat att komma upp hur enkelt som helst! (10 p)
- Brukar inte äta pumpor så ofta, istället ska man ju forma olika läskiga eller roliga ansikten och vinna tävlingar med dem (40 p)
- Håller mig på avstånd från pumpor då lukten sitter kvar hela dagen och det skulle förstöra min vanilj luktade parfym! (20 p)

Borde skolan ha mer hösttema?

- Ush och fy! Nej! Det räcker med allt tjat om hösten (10 p)
- Självklart! Jag kommer inte bli nöjd tills man färgar alla skolans väggar orangea! (30 p)
- Jag bryr mig inte. Jag går till skolan för att lära mig så det spelar ingen roll om den är mer höstlig än vanligt, bara lektionerna funkar bra så är jag nöjd (20 p)
- Det vore nog kul, så länge jag slipper göra något ansträngande så är det bra (40 p)

Vad föredrar du, mössa, vantar, strumpor eller halsduk?

- Mössan – såklart! Man kan designa den på olika roliga sätt och se bra ut men fortfarande hålla sig varm om öronen, vad smart! (30 p)
- Vantar – jag blir lätt kall om händerna och

skulle inte klara mig en enda dag utan vantar. Dessutom slipper jag få fysisk kontakt med andra människor när det finns en tygbit emellan (10 p)

- Strumpor – långa, korta, breda eller smala, spelar ingen roll vad det är men strumpor kan verkligen representera allt gällande mode eller skydd mot vädret. Mössan kan förstöra din frisyra, men strumpan, den gör ingen illa utan skyddar dig från allt (20 p)
- Halsduk – det finns inget bättre än en halsduk. Man får verkligen höstkänslan när man har på sig den men också Harry Potter-känsla. Tänk vad kul att kunna representera sitt Hogwartshus med bara några färger. Vem vet, du kanske möter din själsfrände med hjälp av dessa färger! (40 p)

Var hittar man dig under hösten?

- Under mitt täcke. Väntar på att mardrömmen som kallas höst ska försvinna (10p)
- Ute såklart! Hoppande från ena lövhögen till den andra med mina vänner (40 p)
- I affärerna med en stor hög kläder i handen. Jag måste alltid hålla mig uppdaterad på vad som är den nya stilen och hur jag kan få den (20 p)
- I garaget. Försöker göra iordning min halloween dräkt så tyst jag kan. De där barnen kommer inte få något godis då jag är där och får allt. Tihhi. (30p)

180-220 poäng Stickade tröjan

Mode är vad hösten handlar om. Direkt när det börjar komma fram en höstkänsla tar du pappas pengar och köper en ny garderob kläder.

Orangea, gula eller röda, allt som har med hösten att göra och får dig att se söt ut är välkommen i din kundvagn.

När det gäller hösten i sig har du en positiv inställning och är öppen för allt. Ett tips för dig är att inte köpa för många grejer, så att du har plats för julprylarna sen.

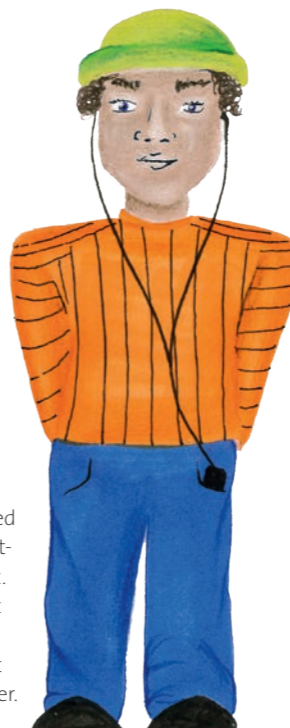


0-170 poäng Pumpan

Du kanske verkar hård på utsidan, men var inte orolig så fort man har lärt känna dig så vet man att din insida är fylld med överraskningar.

Du är själv inte en särskilt spontan och pratglad figur och därför kan man uppfatta dig som ganska tillbakadragen eller spökligt läskig. Men, eftersom du umgås mycket med utåtriktade personer kommer du fortfarande vara med i det sociala spelet.

Ett tips för dig under hösten är att även om livet verkar lite gråare på grund av allt hösttjat så kommer det snart gå över och vintermyset tar över.



230-270 poäng Godiset från bus eller godis

Du är den spralliga och spontana typen. Så länge det handlar om att få visa vad du går för eller testa på något nytt är du på.

Eftersom att du är så utåtriktad har du oftast lätt för att prata med andra människor och du märker snart att det alltid kommer finnas en pumpa i ditt kompisgäng då ni dras till varandra. Ett tips för dig nu när hösten kommer är att ibland kan det gå lite för långt, så kom ihåg ta det lite lugnare det här året gällande godistävlingen.



280-320 poäng Höstskor

Eftersom man använder dig bara en gång per år är du beredd att visa dina sanna färger när hösten kommer.

Du är den personen som lätt skulle få med dig hela kompisgänget och sticka ut i det daggiga regnet för att hoppa i

lövhögar. Att klä ut sig inför halloween är dock inte riktigt din grej och du föredrar att stanna hemma och titta på en skräckfilm med dina vänner.

Ett tips inför hösten är att inte titta på för läskiga filmer så att du får sova gott. PS var inte orolig, bus eller godis-barnen är bara barn och inte riktiga häxor.

Vad vill du ändra på, berätta eller få hjälp med?



Barnombudet i Uppsala län
För barn och unga i Uppsala
sedan 1988

018 69 44 99

boiu@boiu.se

f i k k k gillaboiu

boiu.se

Stil

Av: Evelina Hammarin
Modeller: Arvid Gyllner, Maja Larsson



Hörlurar: Razer
Halsband: Ur&Penn
Tröja: Tommy Hilfiger
Byxor: Adidas
Strumpor: H&M

Tips: Nu har Cubus varma och sköna myststrumpor i många olika färger och modeller.

Örhängen: Ur&Penn
Tröja: H&M
Halsband: Edblad
Armband: Edblad
Mjukisar: Nelly.com
Strumpor: Newbody



Nike är ett märke för alla, då de har ofantligt många olika produkter i olika färger och former. Sedan så verkar det vara ett märke som aldrig blir omodernt vilket gör att man kan ha samma plagg flera år. Just denna tröja är blå med en mjuk och varm insida.



Ett par enkla svarta jeans från **H&M** som enligt modellen är otroligt sköna och slittåliga. Ett minus är dock att färgen lätt kan bli lite grå efter några tvättar. Ett tips är då att tvätta byxorna utan sköljmedel och ut och in för då håller sig färgen bättre. Det finns även ett medel som heter "wash it back, black" om gör att jeansen kommer ur tvättmaskinen nästan ut som nya och med en mörk svart färg.



Bältet är köpt på **second hand** och är i fejkkläder med ett silverigt spänne. Bälten går att hitta på bl.a H&M, MQ och Zara ifall man inte är så förtjust i secondhand shopping. Annars är det ett bra sätt att spara på vår kära miljö.



Här har vi en vindsäker och slittålig jacka. Plagget i sig är ganska enkelt och relativt vanligt men det tyder ju på att kvaliteten är bra och att utstyrseln är snygg. Just denna är svart men dessa jackor finns i flera olika färger och modeller på **North Faces egna hemsida**.



Dessa snyggingar är ett par svarta tenniskor med vita detaljer och kommer ifrån **Adidas**. Adidas har bekväma och tåliga skor i många olika passformer. Passar snyggt ihop med svarta jeans eller chinos som sedan toppas av en vit hoodie eller T-shirt.



En mycket färggrann off-shoulder tröja som piggar upp stämningen nu under den gråa novembermånaden. Denna färgklick hittar ni på **H&M** för en billig peng.



Ett guldigt armband med "diamanter" som är snyggt till lite mer uppklädda situationer. Denna accessoar är köpt på **Primark** i London, men det går säkert att hitta något loknande på butiker som **Gina tricot** och **Zara** om man inte har vägarna förbi London.



Denna jacka har en fin passform runt midjan och värmer gott nu under vintern. De stora trumpet armarna gör att den sticker ut från mängden och känns väldigt modemedveten. Jackan är svart med champagne färgade dragkedjor och går att hitta i alla **MQ**-butiker.

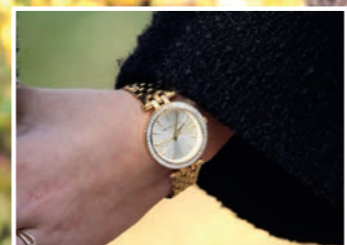


Här har vi ett par svarta kostymbyxor med utsvängda ben. Detta plagg kan man antingen klä ner med ett par snygga sneakers och bära i skolan eller så använder man dem till klackar och drar ut på fest. Ni kan hitta dessa på **MQ**. Dock skulle jag inte rekommendera dem till personer med breda höfter då byxorna inte har den formen upptill.



Solglasögon på näsan och av märket Stockholm. Om man ska köpa sig ett par glasögon så är det viktigt att man hittar rätt form då vissa har ett runt ansikte, medan andra har mer fyrkantigt eller avlångt.

Örhängen är en väldigt rolig accessoar då det finns extremt många olika former, färger och storlekar. Örhängen kan antingen hållas basic och gömmas lite fint bakom håret eller så kör man all in och låter dem ta över hela outfiten med sin speciella form och färg. Just dessa hängen hittar ni på **Gina tricot**.



Fräsch och elegant guldklocka som är smyckad med kristaller i kanterna. Som bilden avslöjar så kommer klockan från **Michael Kors** och är lite av det dyrare slaget så vill man ha en billigare klocka har **Ur&Penn** en hel del fina klockor.



Det här ett par stilrena och balla klackskor från **Thuns**. Dessa klackar är mycket bekväma och den breda basen gör att de är mycket lätta att gå runt i även om man är nybörjare. Om man ska använda skor i läder eller mocka nu till vintern kan det vara smart att impregnera dem så att de inte förstörs i leran och slasket.

Är det oartigt om jag kommer klädd i pyjamas?

HÖSTEN 2018 SMÖG sig inte på som den vanligtvis gör. I år knackade den inte lydigt på dörren och väntade på att någon skulle komma och öppna. Den stormade snarare in över oss med sina nordanvindar och piskande regn likt ett förfriskat tonårgång som våldgästar en fest.

Vi kunde sucka och klaga men i slutändan kunde vi bara gilla läget och försöka se fram emot det positiva med hösten. Som att det kommer en ny säsong av *Paradise hotel*, *Ex on the beach* och *Idol* till exempel.

I verkligheten är det så klart aldrig lika svart på vitt. Vi delar inte bokstavligen ut guldbiljetter till alla som gör ett bra första intryck på oss.

NÄR IDOLJURYN är i Stockholm, på jakt efter en ny idol, kliver en tjej i 20-årsåldern in klädd i jeans, en svart tröja och en lång, mörkgrön kofta. Håret är uppsatt i en knut på huvudet och hon har ett par runda glasögon på sig. Hon ser vanlig ut.

Anders Bagge inleder auditionen med att fråga hur hon tänkt med sitt ovanligt avslappnade stilval och hon svarar självsäkert att hon har klätt sig i den stil hon gillar. Hon börjar sjunga låten *Chandelier* och hennes röst är riktigt bra.

Men juryn är inte imponerad. De säger att hon sjunger fint men någon guldbiljett blir det inte för någon som kommer osminkad i mörkgrön kofta. För att gå vidare behövs ett helhetsintryck som juryn inte anser att hon har.

KORT DÄREFTER KLIVER en kille in. Även han är osminkad, har på sig jeans, en svart tröja och ser vanlig ut. Precis som tjejen i mörkgrön kofta sjunger han bra. Innan han sjungit klart sista tonen står juryn upp, jublar likt talangscouterna från *Tjuren Ferdinand*. "Honom ska vi ha!", tror jag att de tänker. Ingen nämner någonting om att han verkar ha dålig koll på stil, trots att

han ser ut att lagt ner samma tid på sitt utseende som tjejen i den mörkgröna koftan.

OCH JA, JAG vet att *Idol* är ett extremt program men jag tror att det som händer i realityserier speglar vårt samhälle. TV skulle inte fortsätta visa det de visar om publiken inte alls höll med eller gillade det de såg.

I verkligheten är det såklart aldrig lika svart på vitt. Vi delar inte bokstavligen ut guldbiljetter till alla som gör ett bra första intryck på oss. Som tjej kan jag trots det känna att det vid vissa tillfällen vore oartigt om jag dök upp osminkad. Som om någon jury skulle stoppa mig vid ingången och fråga om jag verkligen förstätt vad det innebär att klä upp sig och att jag borde ansträngt mig mer för att se snygg ut.

Ofta får jag känslan av att tjejs osminkade ansikten ses som en pyjamas som är OK att gå klädd i hemma eller möjligtvis en trött skoldag, medan killars osminkade ansikten passar till vilket tillfälle som helst.

OCH NEJ, SJÄLVKLART menar jag inte att vi plötsligt ska tvinga alla killar att sminka sig eller förbjuda alla tjejer att göra det. Däremot är det meningsfullt att ifrågasätta det vi ser på TV, på sociala medier och i verkligheten. Som publik kommer du serveras det du applåderar.



Elin Vilén

om vem som får guldbiljetten

Nästan 1 400 personer följer Moa Lunneborgs Instagramkonto där hon ofta diskuterar psykisk ohälsa. Hon vill att andra unga som kämpar ska känna att de inte är ensamma.

”Låt aldrig någon förminska dina problem”

M

MOA LUNNEBORG GÅR sista året på Lundellska skolan där hon läser på samlinjen och har framtidsvisioner

om att förändra världen. Moa är en jordnära och målmedveten tjej som driver ett Instagram konto där hon ofta pratar och diskuterar kring psykisk ohälsa. Moa har idag nästan 1400 följare på sin Instagram som varje dag får ta del av hennes tankar, åsikter och egna erfarenheter. **Varför har du valt att just uppmärksamma psykisk ohälsa?**

– Jag själv har länge kämpat med psykisk ohälsa och har alldeles för ofta mötts av trångsynta lärare, överbelastade elevhälsor och oförstående vuxna. Jag har under en längre tid känt att det finns alldeles för lite information om detta ämne och det är något jag vill ändra på.

Moa Lunneborg anser också att det är viktigt att uppmärksamma de samhällsstrukturer som finns kring psykisk ohälsa.

– Om en vuxen människa går in i vägen så blir den personen oftast sjukskrivnen och folk i dess omgivning finns genast där för att stötta och hjälpa till. Men när en ungdom berättar om sitt

dåliga mående så möts de ofta av ett höjt ögonbryn och kommentarer om att de är lata eller bara är tonårströtta.

Moa säger också att hon allt för många gånger har känt sig ensam i sin sjukdom och vill därför öppna upp för allmänheten om hur hon känner och mår, för att visa alla andra ungdomar som kämpar med psykisk ohälsa att de inte är ensamma.

– Jag står och skriker rakt ut att jag inte mår bra, men det känns som att ingen hör mig och så vill jag inte att någon annan ska behöva känna.

Vad har du fått för respons på dina inlägg?

– Än så länge har jag inte behövt utstå någon form av hat eller påhopp på min Instagram, men ibland när jag skriver i olika tidningar så kan det komma en eller annan kommentar om att vi ungdomar inte alls är sjuka utan bara lata och bortskämda vilket många gånger kan kännas väldigt provocerande.

MEN MOA SÄGER här tydligt att det ändå är mest kärlek och pepp som fyller hennes kommentarsfält.

– Det är vanligt att andra trötta och utmattade ungdomar skriver till mig privat och berättar att de gillar mina inlägg eller att de har olika frågor och funderingar de vill ta upp.

– Ibland kan det vara svårt att komma med ett konkret svar då jag inte är utbildad till kurator eller psykolog, men självklart så hjälper jag till så gott

jag kan.

Har du några tips på hur man på bästa sätt kan överleva den mörka månaden november?

– Träna! hennes ögon blixtrar till samtidigt som ordet lämnar hennes mun.

– Träning är och o för att jag ska överleva, då det ger mig så otroligt mycket energi. Jag kan ha gått en hel dag med ångest i bröstet men ändå försökt hålla humöret uppe under skoldagen och då när jag sedan kommer till gymmet så kan jag bara släppa ut allt!

MOA LUNNEBORG BERÄTTAR också att planering är något som får henne att orka genom veckodagarna.

– För att jag ska kunna kontrollera min stress och ångest så behöver jag skriva olika former av listor eller i en kalender, annars blir det för mycket att ha i huvudet och jag bryter ihop.

MOA LUNNEBORG TAR upp det viktiga med att faktiskt finnas där för sig själv och inte ständigt tänka på alla andras mående.

– Vi människor sätter ofta andras välmående framför våra egna, vilket många gånger kan leda till att man tappar bort sig själv och det kan vara otroligt påfrestande i det långa loppet. Kom ihåg att du har bara en kropp och den tål inte hur mycket som helst – ta hand om den och låt aldrig någon förminska dina problem.

Text: Evelina Hammarin
Foto: Pontus Sylve

Nätfiske!

Vi letar efter intressanta unga personer på sociala medier att lyfta fram i tidningen. Har du en favoritkanal eller person du följer som vi borde skriva om? Tipsa oss!
Mejla word@tidningenword.se
Smsa 072 563 08 60



@moaalunneborg

”Ogillar hur en bild egentligen kan ge en helt annan uppfattning utav en verklighet. Jag menar, det ser ut som att jag är både lycklig, glad och nöjd med allt vad livet ger just nu. /.../ Denna dag hade jag svårt att komma upp ur sängen. Jag gick inte till skolan. Jag sov. Åt frukost framför youtube och försökte andas lite. Jag missade ytterligare en massa lektioner i skolan. Jag som redan har 40 procent frånvaro. Allt för att jag skulle samla kraft till att faktiskt åka in och vara med på det sista skolfotot. Det är inte alltid som man tror. Oftast är det aldrig det på sociala medier. Bara en påminnelse.”

När en ungdom berättar om sitt dåliga mående så möts de ofta av ett höjt ögonbryn och kommentarer om att de är lata eller bara är tonårströtta.

MOA LUNNEBORG

Ålder: 18

Skola: Lundellska

Bor: Liten bit utanför Uppsala
Instagram: moaalunneborg



Slutar du träna när vädret blir ruggigt eller har du aldrig förstått vad som är kul med träning? Misströsta inte! Här är en snabbguide till att träna på gym – den perfekta, nybörjarvänliga träningen för dig som avskyr dåligt väder.

Perfekt träning i november



Sex bra gymlåtar

Made of , radio Edit av Nause
Same ol' mistakes av Rihanna
Spring av Timbaktu
I feel it coming av The Weeknd
Vikken då av Silvana Imam
Lose yourself av Eminem

Text: Sofie Ohlsson
Illustration: Elin Vilén
Foto: Elin Vilén (skåp),
Amanda Söderberg/arkiv



Varför träna på gym?

I en och samma lokal går det att träna extremt varierat. Allt från långa, svettiga konditionspass till riktigt tuff styrketräning. Fast den stora fördelen under vinterhalvåret är att alla träningspass sker i en behaglig temperatur på runt 20 grader utan risk för nederbörd.

Är det inte svindyrt?

Det som många avskräcks av är de dyra gymmedlemskapen. Men det behöver inte bli särskilt dyrt. De flesta gym har särskilda priser för studenter eller kort som gäller för vissa tider. Samtidigt erbjuder flera gym gratis testperioder då du ibland kan träna upp till en vecka gratis utan att binda dig att köpa ett gymkort. Perfekt att utnyttja för att testa om det här med gym är din grej.

Okej men vad kan man faktiskt göra på ett gym?

Möjligheterna är oändliga! De flesta gym har ett brett utbud av både konditionsmaskiner, styrkemaskiner, gruppträningspass och fria vikter. För enkelhetens skull delar vi träningen i två kategorier; styrka och kondition.

Styrka

Det går att få extremt mycket inspiration på olika styrkepass genom en enkel sökning på Google. Är du ny på gymmet är det väldigt bra att börja med styrka utan vikter för att få in rätt teknik. Teknik och att ha en bra hållning är väldigt viktig särskilt om du börjar använda tyngre vikter. Är du osäker på hur man genomför en övning korrekt? Tveka inte att fråga någon. I stort sett alla

människor blir glada av att kunna hjälpa till.

Kondition

Crosstrainer, roddmaskin, stakning, löpband, ja det finns verkligen mycket att välja på. En bra vana är att börja varje gympass med några minuters uppvärmning för att minska skaderisken oavsett vad du ska köra för typ av pass. Gillar du att springa utomhus? Då är det perfekt att kunna springa på löpband i ett behagligt inomhusklimat under vinterhalvåret. Det går att köra precis samma pass som ute. Cykel är också de flesta av oss bekanta med medan maskiner som rodd och stakning kan vara nya för de flesta. En fördel med att köra stakning i ett gym istället för på riktiga skidor är att du kan ställa in motståndet och börja på en nivå som du tycker passar dig och sedan succesivt öka.

Fortfarande inte säker om gym är något för dig?

Här kommer några sista tips både för dig som är sugen på att börja gymma och fortfarande inte är övertygad.

Lyssna på musik eller titta på en film. Kombinera ett långpass på crosstrainer med att se på en bra film så kommer du se att tiden flyger förbi.

Gå på ett gruppträningspass. Det kan vara riktigt nervöst första gången men passen brukar ha en riktigt bra atmosfär och deltagarna väldigt bra på att peppa varandra.

Ta med dig en kompis! Det mesta blir roligare om man är flera så varför inte dra ihop kompisgäng- et för en gymkväll.

Testpatrullen



Samantha T
Lundgren



Evelina
Hammarin

Hösttid är kura-ihop-sig-med-en-kopp-te-tid. Men antalet smaker och sorter är oändligt och vilken ska du välja? Vi har testat.

Te-testet



English breakfast

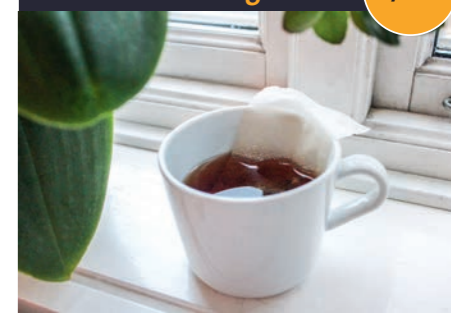
Lösviktste, svart te

Finns typ överallt där det finns te. Ett dominant te med något bitter och väldigt stark smak (antagligen mycket bättre med mjölk).

4/10

Katedralblandningen

7/10



Lösviktste rooibos från Katedralbutiken i Domkyrkan

Ett lätt allround te med en söt och fruktig smak som fungerar året runt.

Vanilla chai

5/10

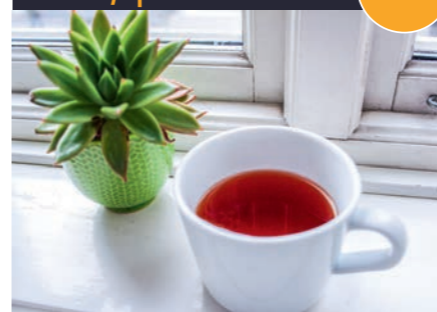


Påste rooibos från Pukka

Finns i mataffärer. Stark kanelsmak och doft med svag smak av lakrits, känns dock lite sträv på tungan.

Kaktus/apelsin

9/10



Lösviktste Rooibos från Smak & arom

Måste beställas av en klass eller förening som säljer det, men finns liknande från andra märken i teaffärer. Ett lent te utan dominant smak, perfekt värmande till hösten.

Pear & orange

1/10



Påste svart te från Dilmah

Finns online och möjligtvis i mataffärer. Lukade väldigt sött men smakade extremt beskt och hade en väldigt dov smak.

Pi Lo Chun

9/10



Lösviktste grönt te

Pekoe ekologiskt te, finns online. Ett smakrikt te som är friskt, lätt och ganska lent.

ANNONS



Du kan få hjälp

På vår hemsida finns länkar till ställen där unga kan få hjälp med ångest, kränkningar, övergrepp, sex, stress med mera: boiu.se



#62WORD

Säg vad du vill

Vill du berätta vad du tycker? Eller skriva om det du brinner för? Gör det i Word!

Skicka ett sms till 072 563 08 60 eller mejla word@tidningenword.se

tidningenword.se



ANNONS

POLITIK
HEMLÖSHET

Situationen för ensamkommande i Uppsala har blivit kaotisk. Unga tvingas ut på gatan när ekonomisk ersättning dras in från en dag till en annan efter att de har fått avslag på asylansökan.

Kaotiskt för ensamkommande i Uppsala



Ideella krafter ser till att ensamkommande som är hemlösa får mat.

Jag vill plugga och jobba, det är allt jag vill. Jag åker inte tillbaka till Afghanistan.

Monir

DET ÄR ONSDAGSEFTERMIDDAG och stilla längs gatorna nedanför slottet i Uppsala. Endast raderna av cyklar utanför ungdomsgården Grand vittnar om trycket på matutdelningen som sker till hemlösa asylsökande denna eftermiddag.

Marie Lifvendahl är en av grundarna till initiativet, och berättar att det har skett en gradvis förändring allt eftersom att de många flyktingar som kom år 2015 börjar få besked om sina asylärenden.

– Dessa pojkar har helt enkelt hamnat mellan stolarna. Efter att ha fått avslag menar Migrationsverket att det är kommunernas ansvar att ta

hand om dem. Medan kommunerna går igenom dessa ärenden hamnar de asylsökandena i limbo, utan ekonomisk hjälp, skolgång eller bostad.

Vissa har bott här i flera år och pratar redan svenska, när de nu tvingas ut på gatan i ovisshet om framtiden.

ALI R HJÄLPER till att värma mat och dela ut matlådor i lokalen, där unga killar och volontärer sitter om vartannat längs borden och skrattar och pratar.

– Vi har inte heller pengar, jag kan inte hjälpa mina vänner, men alla kan göra något. Jag kan i alla fall värma maten,

och få hjälpa andra i samma situation.

ALI HAR FÅTT avslag på sin asyl-ansökan två gånger. Bästa kompisen Aziz som står bredvid väntar ännu på besked. De hoppas på att få stanna genom nya gymnasielagen.

Ali förklarar att man blir galen av väntan. De har lyckats få boende hos en svensk familj trots att de inte får någon ekonomisk kompensation, men flera vänner till dem sover i trappuppgångar, i resecentrum och till och med ute i skogen.

Monir som står bredvid, har precis släppts ut efter 7 månader på Migrationsverkets

förvar i Märsta, där han suttit efter sitt avslag på sin asylansökan i väntan på att skickas tillbaka.

– Jag vill plugga och jobba, det är allt jag vill. Jag åker inte tillbaka till Afghanistan.

MONIR HAR FÅTT ett tillfälligt uppehållstillstånd i 2 månader, men vet inte vad som händer efteråt.

Just nu sover han hos kompisar. Han kan vara en av de som tvingas ut på gatan, om inte reglerna skärps och de hemlösa ensamkommande ungdomarna får hjälp snabbare.

Text: Alva Spångberg
Foto: Karin Sehlin

ANNONS

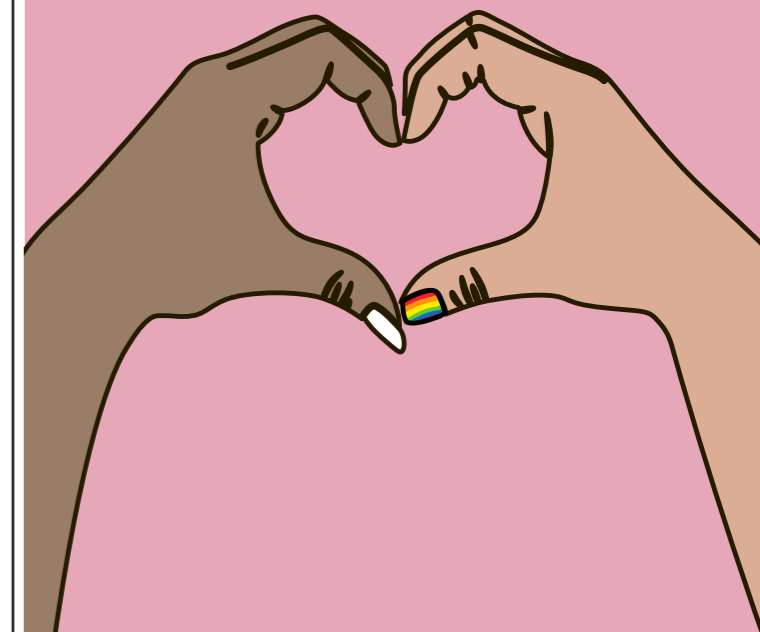
UPPSALA TJEJ-
OCH TRANSJOUR

Backar alltid, backar aldrig.

Vi lyssnar, peppar och stöttar!

Med oss kan du prata om vad som helst - du behöver inte berätta vem du är.

Chatt och frågelåda på uppsalattj.se



Biotopias Äventyrsgrupp

VAD: Prova på natur och friluftsliv – alltid gratis att delta!
Exempel på aktiviteter: paddla, vandra, fiska

NÄR: Kvällar, helger, lov
Obs: det är inte en fast grupp
– du kan delta så ofta eller sällan du vill!

FÖR VEM: Du som är 15–25 år. Gruppen startades för nyanlända, men alla är välkomna!

INFO: Instagram: Biotopias Äventyrsgrupp
biotopia.nu/aventyrsgruppen



BIOTOPIA

Så funkar det: Kommunvalet

Nytt mittenstyre i Uppsala kommun

VALRESULTATET ÄR KLART sedan knappt två månader tillbaka men ändå är det i skrivande stund inte klart hur Sveriges regering under kommande mandatperiod kommer att se ut.

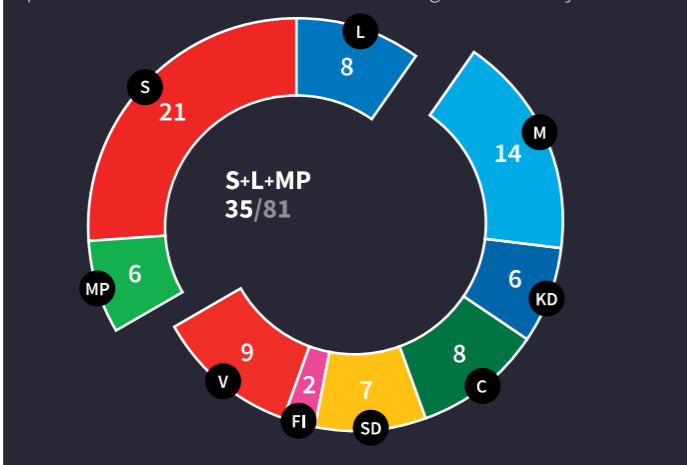
Inget av de nuvarande stora blocken har tillräckligt mycket stöd i riksdagen för att kunna bilda regering och det finns i nuläget inget blocköverskridande alternativ.

Det här rapporteras flitigt i våra tidningar, nyhetsappar och nyhetsändringar vilket har gjort det lätt att följa hur processen fortlöper.

Det finns emellertid något som inte skapar lika stora rubriker i media men som ändå påverkar oss på ett lokalt plan – situationen efter kommunvalet i Uppsala.

Tidigare har Socialdemokraterna och Miljöpartiet haft

Mandatfördelningen i kommunfullmäktige
Spärren för att få mandat i kommunfullmäktige är 2 % av väljarstödet.



ett starkt fäste i Uppsala men efter årets val backar partierna i stöd, i synnerhet Miljöpartiet som förlorar 6.1 procentenheter av sitt väljarstöd.

Efter valet var det inte up-

penbart vem som skulle styra Uppsala fram till 2022. De Rödgröna (S och MP med stöd av V) och Alliansen (M, C, L och KD) hade lika många mandat i kommunfullmäktige, 36

vardera av 81 totalt. Liknande situation som i riksdagen, men här har vi fått en lösning. Liberalerna beslutade att gå in i ett samarbete med Socialdemokraterna och Miljöpartiet, med motiveringen att det skulle bli "ett mittenstyre med starkt liberalt inflytande". Beslutet har emellertid fått hård kritik av övriga allianspartier i Uppsala. Centerpartiet öppnade, efter att beslutet fattats, också upp dörren för att förhandla över blockgränsen men mottogs inte av den nya koalitionen.

"Ska vi ta in Centerpartiet nu måste vi sitta i nya förhandlingar. De har missat tåget", sa Liberalernas gruppleddare i kommunfullmäktige Mohamad Hassan under en pressträff enligt en artikel publicerad i UNT.

Text: Edwin Lennmyr
Illustration: Uppsala kommun



NATTEN MELLAN DEN 8 och 9 oktober fick polisen ett larm av boende i områden som sett skuggor röra sig vid Gottsundaskolan. Några minuter efter det stod byggnaden i brand. Brandkåren lyckades rädda en av tre huskropparna. På brottsplatsen hittades två flickor under 18 år som misstänks ha anlagt branden.

Vi har intervjuat Caroline Hoffstedt, som är kommunalråd med ansvar för Uppsalas skolor, för att ta reda på vad som händer nu med de elever som gick på skolan:
– Eleverna får gå i nya Tiundaskolan och Sverkerskolan som en temporär lösning. Gemenskapen kommer man kunna hålla genom att eleverna går med skolans elever men ändå i sina egna klasser.

Vad kommer hända med den nedbrunna skolan? Hur lång tid kommer det ta att renovera den?

– Våren 2019 kommer man ordna fram moduler i Gottsunda. När dessa är på plats kommer eleverna kunna flytta



Men jag är ändå otroligt imponerad av både elever och personal, att man lyckats hålla samman allt och gemenskapen under dessa mörka dagar.

Caroline Hoffstedt, kommunalråd med ansvar för Uppsalas skolor

tillbaka. Tack vare en gemensam investering från kommunen kommer man påbörja arbetet med att bygga upp en ny skola ganska snart. Det kommer dock ta några år, så tills dess kommer eleverna få gå i modulerna.

Vilka årskurser drabbades i och med branden?

– Hela skolan är förstörd. Skolan består av tre byggnader där två brändes ner och den tredje fick rök- och vattenskadorna, alltså går det inte att använda de lokalerna. Sammanlagt finns det ca 400 elever på skolan.

Hur lång tid tog det för brandkåren att släcka elden?

– Förmiddagen därpå var jag själv där och då hade man redan fått kontroll på elden. Tack vare att brandkår var så snabbt på plats kunde man förhindra att elden spreds till närliggande byggnader, t ex kyrkan.

Hur ska man kunna förhindra att något liknande händer i framtiden?

– Genom förebyggande arbeten i skolbyggnaden t ex larm

osv. Man måste avvakta tills polisutredningen är klar för att förstå riktigt vad som hänt och hur man förebygger det och därför kan jag inte ge ett mer formulerat svar. Det var en stor sorg och chock för alla, inte minst eleverna när detta skedde.

– Men jag är ändå otroligt imponerad av både elever och personal, att man lyckats hålla samman allt och gemenskapen under dessa mörka dagar. Och såklart har kommunen ett stort ansvar för att eleverna ska hitta trygghet.

Vad tycker eleverna på skolan?

– Det känns verkligen jättedåligt! Jag har blandade känslor och nu ska vi flytta till en skola i stan vilket kommer bli konstigt, men som tur är så kommer vi inte splittras, säger Rumeysa, årskurs 8 i Gottsundaskolan.

– Alla är tillsammans. Jag var orolig, för många sa att vi skulle bli satta i olika skolor men som tur är så blir vi inte det.

Text: Danielle Davidovich • Foto: Stefan Jerrevång/Aftonbladet/IBL Bildbyrå, Fredrik Norén/arkiv (Caroline Hoffstedt)

ANNONS

SARA LUNDBERG
ORIGINALILLUSTRATIONER
6.10 – 25.11 '18

Bror Hjorths Hus
NORBYV 26, UPPSALA 018-567030 BRORHJORTHSHUS.SE
ÖPPET: TORS-SÖN KL 12-16. FRI ENTRÉ

Bokträffar för dig som gillar YA-böcker

Läser du många Young Adult-böcker? Vill du träffa andra och prata om dina favoritböcker? Var med på våra bokträffar på Stadsbiblioteket. Vi ses flera gånger under hösten.

Mejla oss om du är intresserad:
maria.fredriksson@uppsala.se

Du kan alltid fråga oss om du vill starta andra bokträffar!

bibliotekuppsala.se

Bibliotek Uppsala
Stadsbiblioteket

ANNONS

Dans Gym
Kampsport
Klättring
Parkour Skate
allis.uppsala.se

Allis



Vill du dansa?

Uppsala Kulturskola startar en Modern Jazzdansgrupp för dansintresserade från 14 års ålder.

VAD: Danskurs på Uppsala kulturskola

VAR: Björkgatan 26 (tidigare Bolandskolan) eller Nannaskolan.

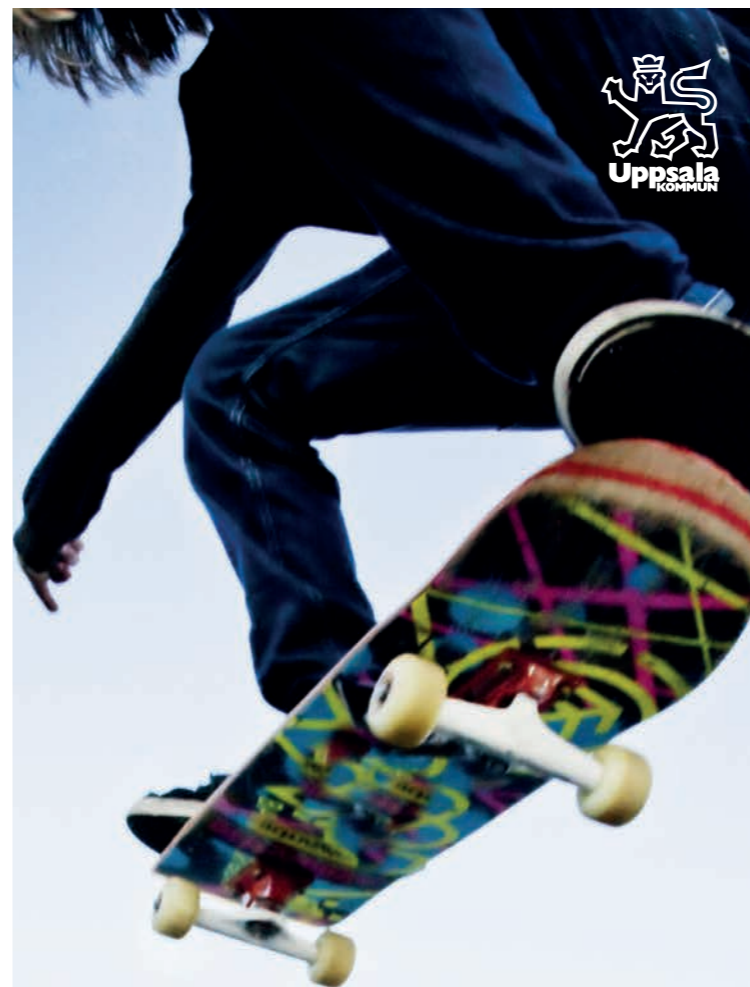
NÄR: Måndagar eller torsdagar

HUR: Anmälan snarast på uppsalakulturskola.se

KOSTNAD: 950 kr/termin

INFO: Kontakta danslärare:
maria.larsson5@skola.uppsala.se

Uppsala
Kulturskola



Är du ung och har en sjukt bra idé?

Vi fixar pengar och respons!

Läs mer på:
www.kubikuppsala.se/ung

ANNONS

November är en vidrig månad, åtminstone vad gäller vädret. Hur hanterar man det på bästa sätt? Vi gav oss ut på stan och frågade efter de bästa tipsen.

Hur gör du för att överleva november?

Av: Iad och Muneer

Hur gör du för att överleva november? Vad är det jobbigaste du har gjort?

Lotta, 54 år

Det enda man kan göra är att arbeta, mysa och fika.

Vad är det jobbigaste du har gjort?

Jag fotvandrade till Everest base camp. Det var kallt och jobbigt.

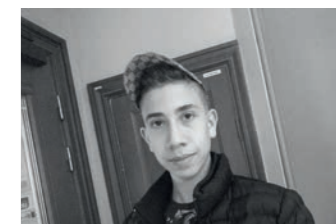


Samuel, 15 år

Kompisar, kolla på serier, familjen.

Vad är det jobbigaste du har gjort?

Skolan



Gunilla, 68 år

Umgås med söner och familjen.

Vad är det jobbigaste du har gjort?

Förlorade pappa

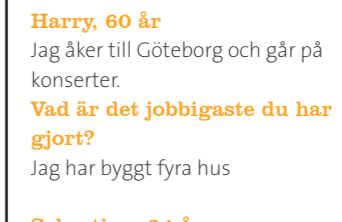


Igbe

Umgås med kompisar och kolla på film.

Vad är det jobbigaste du har gjort?

I går råkade jag säga att det var laktosfritt men det var inte det.



Harry, 60 år

Jag åker till Göteborg och går på konserter.

Vad är det jobbigaste du har gjort?

Jag har byggt fyra hus

Sebastian, 34 år

Kolla på film, spela och fika.

Vad är det jobbigaste du har gjort?

Att bilda sig.



Robert, 37 år

Gå på bio familjen jobba.

Vad är det jobbigaste du har gjort?

Träna inför Lidingöloppet



Visste du att...
även en fotboll
kan vara Fairtrade-
märkt?

Du är schysst

Uppsala är en diplomerad Fairtrade City sedan 2015. Det innebär att det finns ett stort engagemang och vilja att välja Fairtrade-märkta produkter här. Dessa är tillverkade med respekt för mänskliga rättigheter vilket innebär att personen som sytt kläderna eller plockat kaffe-

bönorna haft bra levnads- och arbetsförhållanden. Som kommun gör vi många inköp till skolor och är noggranna med att välja Fairtrade-märkta produkter. Som elev kan du alltså vara säker på att du redan agerar schysst och gör skillnad.

”

Som elev kan du alltså vara säker på att du redan agerar schysst och gör skillnad.



Visste du att mer än...

2 200

produkter är certifieringsmärkta av Fairtrade?



Vanliga råvaror från Fairtradecertifierade odlingar

Håll ögonen öppna och fråga gärna efter dem när du handlar eller äter ute och vill öka förutsättningarna för en mer rättvis värld.

- Bomull
- Blommor
- Choklad
- Fukt & grönt
- Juice
- Kakao
- Socker
- Kaffe
- Te



Schyssta plättar med Fairtrade- ingredienser

Läxor, prov, träningar och ett späckat schema kräver påfyllning. Ladda batterierna med goda och mättande plättar med smak av banan och vanilj, toppade med honung!

Ingredienser för 4 personer:

- 2 Fairtrade-märkta bananer
- 2 ägg
- 2 dl keso
- 4-5 msk kokosmjöl alt vetemjöl
- 4 krm Fairtrade-märkt vaniljpulver
- Fairtrade-märkt honung
- Fairtrade-märkt kokosolja till stekning (eller smör)

Gör så här:

Mixa bananerna och äggen till en slät smet med en stavmixer. Tillsätt keso, (kokosmjöl) och vaniljpulver och rör till en jämn smet. Stek plättarna i kokosolja eller smör. Ringla över honung och skivad banan.

Visste du att...

...mer än var sjätte banan, varannan ros och var tionde kopp kaffe som köps är Fairtrade-märkt?

Är vi perfekta?

I DAGENS SAMHÄLLE sätts en stor press på tjejer att vara smala och ha stor rumpa och på killar att vara muskulösa. Man ska vara klädd i de senaste trendiga kläderna och ha den senaste modellen av mobil. På sociala medier som Instagram och Snapchat ser vi hur alla vackra och supersmala modeller poserar i minimalt med kläder för att visa upp sina onaturligt smala och muskulösa kroppar.

MEN DET KROPPSIDEAL som byggs upp på sociala medier och i filmer är inte normalt. Så ser inte en vanlig människa ut. Vi har lite fett på kroppen och har inte flawless hy. Det är mänskligt. Ingen är perfekt.

Att försöka uppnå det ideal som finns på sociala medier och i filmer är inte rimligt, särskilt inte eftersom vi alla har olika kroppstyper och förutsättningar. Alla har inte generna för att bli supersmala eller för att ha tjockt och fylligt hår. Alla är olika, men olika är bra.

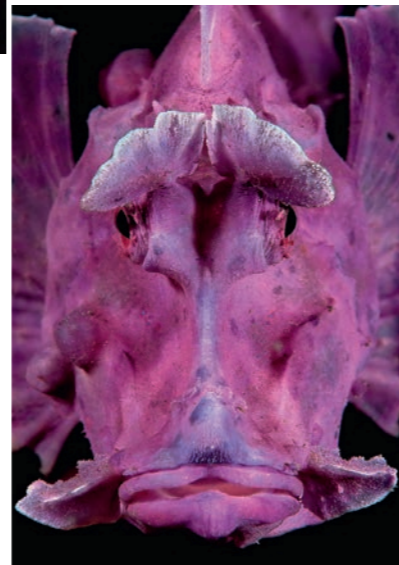
Om vi inte var olika så skulle världen vara en tråkig plats. Det är våra olikheter som gör oss unika. Det är såklart inte fel av modellerna att se ut som de gör, men att alla ska sträva efter att se ut så är fel, eftersom alla kan inte uppnå det.

DET BETYDER ABSOLUT inte att det är dåligt att sträva efter det. Men man ska inte känna att man behöver sträva efter det. Men bara för att man inte kan uppnå just det kroppsidealet så betyder det inte att man är dålig eller annorlunda. Du är fin som du är.

Många kändisar talar mot ideal och påpekar vikten av att inte ta åt sig av skit och att gå sin egen väg.

Som Emma Stone sade: "You're only human. You live once and life is wonderful, so eat the damned red velvet cupcake."

Amanda Tångring
om skeva kroppsideal



Gå på utställning i höst!

Paper stories

Utställningen visar unika konsthantverk av papper från Kina, Japan och Korea. Samlingen innehåller bland annat konst, kalligrafi och dekoration - både antika och moderna. Man får också lära sig om papperets historia, tillverkningsprocessen och papprets betydelse för mänsklighetens utveckling.

Datum: fram till 23 jan
Plats: Östasiatiska museet, Stockholm
Inträde: Gratis

Under ytan

En fascinerande foto-utställning med marina djur som varierar i både utseende och ursprung, tagna av svenska undervattensfotografer. Hur ser en Mantisräka ut? Vad är en Skorpionfisk? Svaren finner du på denna utställning.

Datum: fram till 10 jan
Plats: Naturhistoriska riksmuseet, Stockholm
Inträde: Gratis

John Singer Sargent

Det nyrenoverade nationalmuseum inviger med en utställning av John Singer Sargent, en av de största konstnärerna under sekelskiftet 1900. I utställningen ingår flera av hans mest berömda målningar, som är väldigt eftertraktade i USA och Storbritannien. Missa inte chansen!

Datum: fram till 13 jan
Plats: Nationalmuseum, Stockholm
Inträde: Fri entré under 20 år

Text: Sally Luo

Bild: Carl Thorborg (Paper stories), Collection of the Flint Institute of Arts, Flint, Michigan. Gift of the Viola E. Bray Charitable Trust via Mr. and Mrs. William L. Richards (Sargent), Fredrik Ehrenström (Under Ytan)

Bok

Du kommer aldrig ha tid att utveckla cancer av att röka. Det är ingen idé att gå till skolan längre.



SLUTET
Mats Strandberg

8/10 Om allt tar slut

4 VECKOR OCH 5 dagar. Om drygt en månad kommer mänskligheten att utplånas när en komet slår ner på jorden. Vad gör du när du vet att allting ändå är snart är slut?

I en preapokalyptisk värld får vi följa en grupp tonåringars nya verklighet. I en

vardag där nästan ingenting får konsekvenser. I stort sett inga poliser jobbar kvar. Du kommer aldrig ha tid att utveckla cancer av att röka. Det är ingen idé att gå till skolan längre.

17-åriga Simons liv har vänts upp och ner. Hans flickvän Tilda lämnar honom,

kvällarna spenderas oftast med att festa och samtidigt närmar sig undergången.

Men han kan inte riktigt komma över att det är slut mellan honom och Tilda. Sedan försvinner Tilda och den sista som såg henne var Simon.

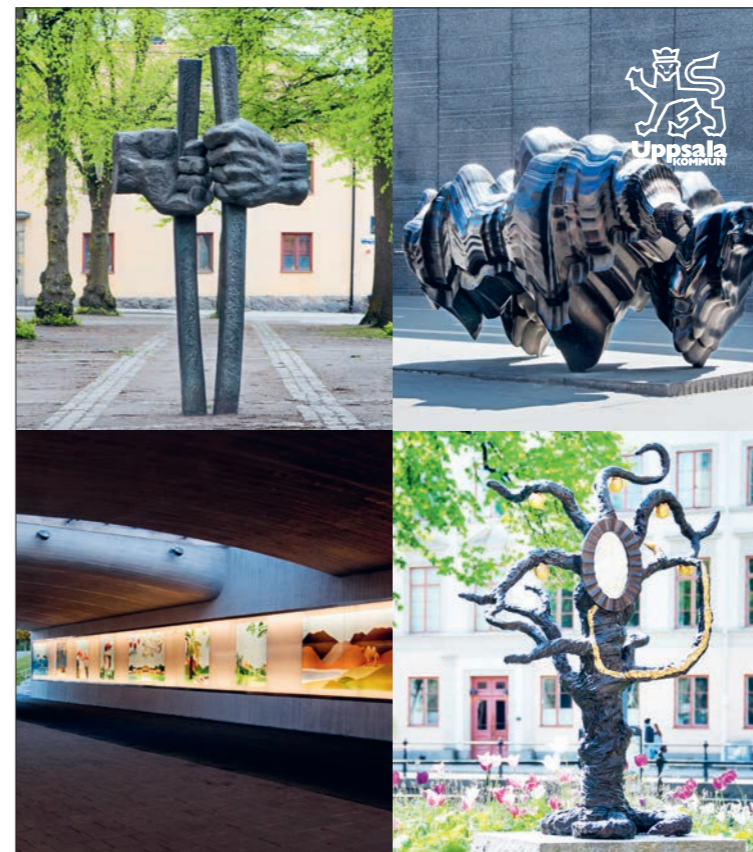
BOKEN UTSPELAR SIG i en värld som lika gärna skulle kunna vara vår egen. Tonåringarna oroar sig fortfarande över sociala medier och vem som gillar vem samtidigt som undergångens konstanta påminnelse gör att många vill försöka leva livet till fullo. Något som ungdomarna gör på olika sätt och det är intressant och följda deras utveckling under bokens gång.

Med ingredienser som tonårsdrama, mysterier och den nalkande undergången är *Slutet* en bok som troligtvis skulle uppskattas av de allra flesta. Kapitlen är inte nummerade utan räknar ner tiden som är kvar vilket verkligen förstärker domedagskänslan.

Samtidigt som jag slukade boken på bara några timmar kan jag inte släppa tanken på att det här faktiskt skulle kunna hända oss.

Sofie Ohlsson

ANNONS



offentligkonstuppsalaskommun

Vill du spela teater?

Uppsala kulturskola startar en teaterkurs för dig som är 16–20 år och vill satsa lite extra på teatern. Måndagar 18.10–19.45 samt några helger.

VAD: Teaterkurs på Uppsala kulturskola

VAR: Björkgatan 26 (tidigare Bolandskolan)

NÄR: Start 1 oktober

HUR? Anmälan snarast på uppsalaskulturskola.se

KOSTNAD: 950 kr/termin

INFO: Kontakta teaterlärare:
susanne.grahm@uppsala.se

Uppsala Kulturskola



Dagen för dem som tar emot mest skit

DEN 19:E NOVEMBER firas FN:s internationella toalettdag. Här i Sverige, landet där toaletter är så självklart att många ser skoltoaletten som ett straff snarare än en lyx klingar en toalettdag i mångas öron som ett skämt.

Vi skulle istället för leken Inte-nudda-golv kunna leka Inte-höra-att-det-är-bortskämt-att-klaga-på-skolmat-eller-skolplikt.

Däremot är det få som hävdar att det är bortskämt att klaga över att toaletten inte är i det skick den hade önskat.

EFTERSOM TOALETTER ÄR så självklart för oss finns världstolettdagen som en påminnelse om de 2,4 miljarder människor som saknar tillgång till en ren, säker, egen toalett. Dagen är en del av marknadsföringen för FN:s målsättning som ska innebära att alla människor har tillgång till en hushållstolett innan 2030.

I Sverige har vi tillgång till både toaletter och rent vatten. Enligt Svenskt Vatten är vi dock riktigt kassa på att ta hand om det vi har. Trots att 9 av 10 svenskar tycker att skräp i toaletten är oacceptabelt slarvar vi och behandlar våra avlopp som sopnedkast.

Vi måste sluta tro att en toalettpolning är ett perfekt sätt att teleportera bort skräp. Vi slipper hitta en papperskorg och lyfta upp det stora, tunga locket för att sedan slänga skräpet.

I stället är det bara ett tryck på en knapp och skräpet är som borttrullat.
Skönt!

DET MÅNGA VERKAR ha missat är att en toalett inte alls är någon teleportör och att det är lika illa att spola ner sitt skräp som att slänga det direkt i naturen.

På svenskvatten.se finns det mer intressant och viktig information om de 10 000 ton skräp vi spolar ner varje år. Som till stor del verkar bero på att vi är lata i-landsmedborgare.

Ni som läser detta har dock tur för här kommer hetaste tipset ever på hur problemet kan lösas: ställ in en papperskorg på toaletten.



Elin Vilén

kommer med hetaste tipset ever

Är du ung och har en sjukt bra idé?

Vi fixar pengar och respons!

Läs mer på:
www.kubikuppsala.se/ung

BARNOMBUDET I UPPSALA LÄN

BOiU

Du har rätt att påverka. Vi kan hjälpa dig.

Suger din gympahall?

Har din skola världens sämsta bibliotek?

Borde bussresor vara gratis?

Oavsett vad du vill förändra så kan du få hjälp av oss.

Vi vet hur du kan göra för att bli lyssnad på.

Hör av dig i dag så kan vi börja påverka i morgon.

fokusgrupp@boiu.se

Barnombudet i Uppsala län



[gillaboiu](https://www.gillaboiu.se)



boiu@boiu.se



018 69 44 99

boiu.se

Word

Av unga, för unga i Uppsala.

Ända sedan du
gick i lågstadiet.

Var med och gör tidningen du också.
Eller gå med i webbredaktionen.

Skicka ett sms till [072 563 08 60](tel:0725630860)
eller mejla word@tidningenword.se

tidningenword.se

