

# mea GUIDEN

Speltest

Vinterns stora  
speltest

Vasa-special

Se & göra i  
Vasa

Nöje

Heather Mirage

*Erik Brännström*

**DEN VILDA KOCKEN**

Jag hjälper dig  
att trygga din  
ekonomi

Linnéa Hamrén  
Bankrådgivare

# Höjda räntor och oro på börsen

**Umeå** Rådhusplanaden 11, Umeå, 090-10 90 00  
**Skellefteå** Nygatan 46, 931 21 Skellefteå, 0910-73 40 00  
**Lycksele** Torget 3, 921 21 Lycksele, 0950-347 50  
E-post [info@LFvasterbotten.se](mailto:info@LFvasterbotten.se) | [LFvasterbotten.se](http://LFvasterbotten.se)

Scanna för att läsa mer



# Bada i medelhavsvärme hela julen!

Vi har värmt upp våra bassänger till mellan 27 och 38 grader – upplagt för mängder av kul vattenbus.

Välkomna till våra fyra sköna bad!

Öppet  
alla dagar!



## Navet - badupplevelsen i centrum

Sugen på att hitta på något kul? Utforska de spännande attraktionerna i upplevelsebadet! Navet bjuder på fartfyllda åkturer i rutschkanorna med och utan badring, klättrvägg, strömkanal, vägmaskin och en varm lekbasäng för de minsta. För dig som vill ha en lugn stund i en rogivande miljö är du välkommen att koppla av i Navets relaxavdelning. Behöver du fylla på med energi finns en restaurang i Navet med försäljning av mat och fika. Navet ligger mitt i Umeås centrum, brevid Vasaplan. Välkommen till ditt upplevelsebad!

Följ Navet på facebook och instagram @navetumea

## Storsjöhallen - det lekfulla badet

Hos oss kan hela familjen trivas, både den äventyrslystna, plasksugna och den som bara vill ta det lugnt. I Aquarena finns Space Bowl, en vatten-rutschkana med avslutning i jättelik kopp. Det finns även vattenrutschkana inomhus och vattenrutschkana utomhus, med start och landning inomhus! Våra yngsta badgäster har ett eget badland med djungellagun och barnpool. Behöver du fylla på med energi finns en restaurang med försäljning av mat och fika. Storsjöhallen ligger i Holmsund cirka 20 minuter utanför Umeå, adressen är Solbackavägen 18. Välkommen in i värmen!

Följ Storsjöhallen på facebook och instagram @storsjohallen\_holmsund

## Vallabadet - det mysiga familjebadet

Vallabadet är ett mysigt och familjevänligt bad som har såväl 16-metersbassäng som en bubbelbool och en mysig barnbasäng med lekfullt landskap. Här finns vattenleksaker och en liten rutschkana. I omklädningsrummen finns dam- och herrbastu. I kiosken finns många alternativ för den hungriga och den fikasugna. Vallabadet ligger i Hörnefors cirka 30 minuter söder om Umeå längs E4:an, adressen är Industrivägen 8, Hörnefors. Välkommen ner i badet!

Följ Vallabadet på facebook och instagram @vallabadet

## Sävar simhall - en barnvänlig pärla

Sävar simhall är en familjevänlig och varm simhall som ger möjlighet till bad och avkoppling för alla. I simhallen finner du en bassängen på 16 meter, en liten plaskbasäng och en bubbelpool. Här finns trampolin, rutschkana och vattenleksaker. I omklädningsrummen finns dam- och herrbastu. I kiosken finns många alternativ för den hungriga och den fikasugna. Sävar simhall ligger cirka 20 minuter norr om Umeå längs E4:an, adressen är Drottningvägen 9. Välkommen till den lilla men kompletta anläggningen!

Följ Sävar simhall på facebook och instagram @savarsimhall

# INNEHÅLL

6

**Sport & motion**  
Träna under julen

9

**Bil & motor**  
Lastbilar, kärlek & nostalgi

14

**Profil**  
Erik Brännström

24

**Speltest**  
Årets stora speltest

28

**Ekonomi**  
Hur ska vi tänka inför 2023?

30

**Vasa-special**  
Se och göra i Vasa i vinter

44

**Nöje**  
Heather Mirage

46

**Guiden tipsar**  
Biopremiärer i vinter

48

**Mat & dryck**  
Inte en Aladdin i år igen

52

**Recept**  
Ragggar Jansson

54

**Evenemang**  
Vinterns kommande evenemang

58

**Korsord**  
Vinn trisslotter

60

**Sexspalten**  
Solosex och myter

62

**Gott nytt år**  
Redaktionens nyårslöften



**Profil**  
Vilda kocken Erik Brännström inspirerar oss.



**Speltest**  
Årets stora speltest är här, vilken blir din favorit?



**Nöje**  
Umeåguiden har träffat Heather Mirage.



## Ett nytt löfte?

I förra årets julnummer kunde ni ta del av redaktionens nyårslöften. Många av oss ville prioritera oss själva, äta bättre, träna mer och satsa på ekonomin. Rätt vanliga löften kan jag tänka mig. Jag skrev ordagrant "Jag ska försöka ta hand om mig själv mer och fokusera på min egen hälsa, både psykiskt och fysiskt" och låt mig skryta nu, kära läsare.

I år är det första gången i mitt snart 32-åriga liv som jag har lyckats med ett nyårslöfte. Kanske för att jag snarare såg det som ett mål. Jag har ätit bättre, sovit bättre, tränat i min egen takt och gått till en fantastiskt bra psykolog. Heja mig! Jag tänker att 2023 ska fortsätta i samma anda.

Julen är en fantastisk tid och vi på Umeåguiden är mer än redo för ledighet, god mat och tid med familjen. Vi tjuvstartade till och med firandet när vi anammade begreppet "Novent" hemma hos Alexandra Olsson Malmquist.

I det här numret har vi också träffat den vilda kocken Erik som bjuder oss på inspiration till att laga julmat utomhus! Psst... Se receptet på "Ragggar Janssons" i tidningen!

Det här och mycket mer tills vi ses igen i februari!

God jul på er alla! Må 2023 bli ett bra år utan krig, pandemier och höga elpriser.

Vi hörs 2023!

**Amanda Darehed**, redaktör

## Gänget bakom Umeåguiden



**AMANDA**

Redaktör  
amanda@umeaguiden.se



**ROBIN**

Produktionschef  
robin@chillimedia.se



**AMELIE**

Kreatör  
amelie@chillimedia.se



**SOFIA**

Reporter  
sofia@chillimedia.se



**MAGNUS**

Säljare  
magnus@chillimedia.se



**MARIE**

Säljare  
marie@chillimedia.se



**NILS**

Säljare  
nils@chillimedia.se



VAKIN ÖNSKAR ALLA ÅTERVINNARE EN

# God helg!

Sopbilen kommer som vanligt måndag till fredag. Även på röda dagar!

## Sortera julen



### Paketsnöre och tejp

Restavfall, den vanliga soppåsen



### Presentpapper och pappkartong

Pappersförpackning, återvinningsstation



### Värmeljuskopp

Metall, återvinningscentral



### Julgran, äkta

Trädgårdsavfall, återvinningscentral



### Julgran, plast

Metall, återvinningscentral

### Ge din pryl ett nytt hem

Det du inte behöver kan få ett nytt liv hos någon annan. Lämna in till Återbrukshuset, Byggboden, Fritidsbanken (sport- och friluftsutrustning) eller second hand.

Sortera rätt med sorteringsguiden på [vakin.se](http://vakin.se)

## Julens & nyårshelgens

## ÖPPETTIDER

### för Gimonäs och Klockarbäcken ÅVC

24–26/12	stängt
27–29/12	09.00 – 20.00
30/12	10.00 – 16.00
31/12	stängt
1/1	stängt
2/1	07.00 – 20.00
3/1–4/1	09.00 – 20.00
5/1–6/1	stängt
7/1	10.00 – 14.00
8/1	stängt

Alla öppettider finns på [vakin.se](http://vakin.se)



Tillsammans bygger vi det hållbara samhället.



Varva myset med ett träningspass.

# GUIDEN TIPSAR: TRÄNA UNDER JULEN

TEXT **ROBIN FJÄLLSTRÖM** BILD **MONI MCKEIN**

## **Julen förknippas ofta med intensiva familjesammankomster, julklappar, julbord och glöggfika.**

Man kommer ifrån vardagsrutinerna och glömmer ofta bort träningen. Vi på Umeåguiden vill tipsa om varför man ska träna och hur man hinner med träningen under juledigheten.

Om vi rör på oss mår vi bättre. Styrketräning tillsammans med konditionsträning förebygger övervikt, minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och har även positiva effekter för att förhindra eller lindra psykisk ohälsa. Oavsett var du befinner dig under juledigheten finns det alltid bra och kvalitativ träning nära till hands, och när du har tränat klart kan du ägna resten av dagen åt god mat, släkt och vänner.

Gör det enkelt, flytta hem gymmet till vardagsrummet istället för att ödsla tid på att åka till gymmet. Saknar du träningsredskap kan du exempelvis fylla pet-flaskor med vatten och använda som hantlar, eller bara använda din egen kroppsvikt.

## **Kroppsvikten - Den bästa vikten**

Kroppsviktsträning är en effektiv träningsform som du kan utföra vart som helst och passar alla åldrar och nivåer. Om du har 15–20 minuter över så hinner du träna, och en träningsform som är bra om man har ont om tid är en typ av cirkelträning som kallas för AMRAP och betyder "as many rounds as possible".

Börja med fem olika övningar och byt sedan mellan dessa och kör så många varv du hinner under 15 minuter. Det kan till exempel vara 10 armhävningar, 10 utfall, 10 höga knän, 10 situps och 10 benböjshopp. Kom ihåg att värma upp innan och varva ner efteråt!

## **Morgonpromenader**

Sluta snooza och ta dig ut innan alla där hemma har hunnit vakna. Andas in den kalla luften och njut av naturen eller stans tystnad. Att promenera har många hälsofördelar. En längre promenad på ca 45 minuter kan hjälpa dig att hålla vikten eller fungera som ett hjälpmedel om målet är att gå ner i vikt. Längre promenader (minst 30 minuter) kan även hjälpa den som sover dåligt att sova bättre, eftersom lågintensiv träning hjälper kroppen att slappna av.

Att träna på morgonen är ofta det säkraste sättet att faktiskt få till träningen. Inget annat hinner komma mellan och du laddar med massor av bra energi inför dagen.

## **Träna tillsammans**

Bestäm att du ska köra ett träningspass tillsammans med en kompis eller en familjemedlem. Det är lättare att ta tag i träningen om man har någon man kan göra den med, och befinner man sig inte på samma ort under juledigheten kan man ringa varandra och köra passet tillsammans på distans. På så sätt hinner man både umgås med sina vänner och träna under ledigheten. ■

# Jullovsöppet!

Curiosum har jullovsöppet 27-30 december och 2-8 januari. Ta med familj och vänner och upptäck, upplev och utforska vetenskap och teknik. Följ med på hisnande äventyr i dom-teatern, gör spännande experiment, programmera robotar, bygg och skapa med kreativa material. För alla åldrar!

Öppettider, priser och program finns på [www.curiosum.umu.se](http://www.curiosum.umu.se).

Välkommen!

# CURIOSUM

Vetenskap och teknik på Konstnärligt campus vid Umeå universitet  
Östra Strandgatan 32, Umeå

# Vi önskar alla våra kunder en god jul och ett gott nytt år!

18-års  
gräns



## SunTan

NUMBER ONE

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

UMEÅ  
Hamrinsvägen 2  
070-569 50 51

Alla dagar  
6-22

Betalning & entré sker med FlexySun-appen

# KERATINBEHANDLING



Från  
1500:-

NYA STUDIO  
**KLIPPORAMA**

[www.klipporama.se](http://www.klipporama.se) | 090 - 77 77 77

# VINDELNS VETERINÄR 0933 - 795 100

Privat klinik för hundar, katter och andra smådjur.

## Öppettider

Må, Ti, To & Fre

8.30-12.30 + 14.00-17.00

Ons 17.00-20.00

För öppettider kring jul, se vår hemsida.



SKOLGRÄND 7 • VINDELN • WWW.VINDELVET.SE

VI HJÄLPER ER MED  
**SERVICE & REPARATIONER**  
AV ALLA BILMÄRKEN.  
NU ÄVEN PÅ ELBILAR!

**BILEXPERTEN**  
**UMEA**

Täktvägen 3 • 090-210 26



Om du vill att din bussresa ska vara bekväm,  
säker och trevlig från bokning till slutmål...



Vi önskar alla våra kunder och  
samarbetspartners en riktigt

**GODJUL**  
&  
**GOTT NYTT ÅR**

**GÖSTASBUSS**

info@gostasbuss.se • www.gostasbuss.se • 090-14 70 80

## New Holland W80C



**New Holland T4S 75**



**KYMCO ATV**



**BOSTRÖMS**  
traktor & maskin ab

Alviksvägen 1, Teg, Umeå • 090-13 70 40



Magnus Lögdström  
090-18 43 45

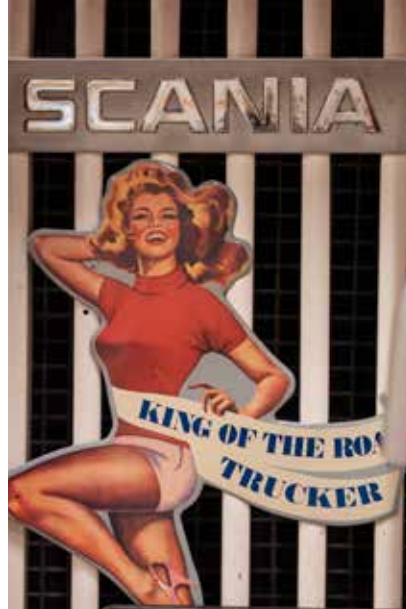


Göran Pettersson  
090-18 43 42



Samuel Pettersson  
090-18 43 49





# LASTBILAR, KÄRLEK & NOSTALGI

TEXT **AMANDA DAREHED** BILD **AMELIE NÄSLUND**

**Göran Nilsson är pensionären med en förkärlek till veteranbilar.** Han har vikt sitt liv åt att reparera och restaurera gamla lastbilar. Tillsammans med sonen Josef har han hunnit med 15 stycken, främst Scania-modeller och han har prisats för sitt engagemang och kunskap. I verkstaden på Röbbäck möts vi av engagemang, kärlek och nostalgi.

Umeåguiden fick ett tips under hösten om att vi borde besöka Göran i hans stora garage på slätten i Röbbäck. När vi kommer in i garaget möts vi av en glad man i 60-årsåldern med toppluva, jeans och ett stort varmt leende. På det runda bordet mitt i lokalen har han dukat fram bullar, pepparkakor, kaffe och te. Mitt på bordet står en blomma gjord av papper som han fått av ett barn.

– Jag älskar barn och jag har två barnbarn. På sommaren brukar det vara jättemånga barn här, särskilt under sommarkvällar. Då brukar jag ta med dem ut på en sväng och köpa glass, berättar Göran.

Från första stund tycker jag om Göran. Det är något med hans glittrande ögon och engagemang. Man märker att han älskar livet, fordonen och att han är en riktig nostalgiker.

– Jag brukar tänka tillbaka på förr i tiden. Jag får så många minnen när jag tittar på de gamla bilarna. Det är så underbart. Jag minns när jag for till Norsjö på dans, fan vad kul det var. Det pirrar i hela kroppen, säger Göran med ett leende.

I garaget jobbar Göran just nu på en petrolblå Volvo 142 Grand Luxe från 1973. En bil som var vanlig på den tiden men som försvann. Många exemplar förstördes då de var vanliga att använda till rally. Bilen fick Göran tag på i Stockholm och menar att det är ovanligt att hitta exemplar i så fint skick som hans. Det finns ett stort samlarvärde i bilmodellen. Göran blickar tillbaka till mitten av 1980-talet då en vän till honom hade en exakt likadan bil som de körde runt i.

– På den tiden var jag i ”tjesvängen” och vi hade som mest kul. Jag håller på att fixa till den så att den ser ut exakt som då, jag minns precis hur det kändes att åka i den. Jag har skickat bilder till min kompis och han är lyrisk.

## INTRESSET BÖRjade SOM BARN

Göran växte upp i Åmsele med skilda föräldrar och gick skola i Vindeln. Hans far körde lastbil åt ett åkeri och Göran tog varje chans han kunde för att åka med. När Göran restaurerar fordon idag försöker han få dem att likna bilarna han växte upp med. Han har tre signaturfärger han använder sig av: röd, grön och vit. Innan ”fixet” börjar vill Göran veta så mycket som möjligt om fordonet. Hur det sett ut, var bilen har varit placerad och sedan försöker han illustrera hur det såg ut på den tiden.

– Jag har sådana minnen när jag ser färgerna och bilarna och kommer ihåg precis hur det var då. Så fort jag var ledig följde jag med pappa. Jag har åkt, kört och växlat många mil i bilarna. Där började min resa, berättar Göran.



*Göran arbetar just nu med en Volvo 142 Grand Luxe från 1973.*



Scania-lastbilen är en av Görans favoriter i garaget.

Görans pappa sa alltid att "bli inte lastbilschaufför när du blir stor". Det lyssnade inte Görän på utan vigde sitt liv åt fordonen. När han själv fick sonen Josef försökte han på samma sätt få honom att välja en annan bana i livet, utan att lyckas. Josef har hängt med Görän, reparerat och kör själv lastbil, traktor och vägghyvel. Tillsammans med sonen har de företaget "Nilssons Veteranbilar".

– Hade min far levt idag hade han tyckt att det här var guld. Jag har skjutsat runt honom när jag körde lastbil men han har inte varit med när jag har fixat dem, berättar Görän.

En lastbil som står i verkstaden klappar Görans hjärta lite extra för. Det är en Scania från 1973 som gått på Gotland. En identisk lastbil som den hans pappa körde.

– Den är precis så som jag minns den. Jag brukar sätta mig i den ibland och fundera. Det låter löjligt men det är så fint. Jag känner min pappas närvaro då. Han skulle ha älskat det här. Han var stolt över mig som chaufför och det har följt mig hela livet, säger Görän.

Görän berättar att han länge letat efter den och köpprocessen tog fem år innan han fick den i sina ägor. Han beskriver den som "en av hans kärlekar". Jag får ta plats i förarsätet och slängs tillbaka till en tid jag själv inte har upplevt men med detaljer som hintar om en svunnen tid. Jag får på mig en chaufförshatt, sätter händerna på den stora men smala ratten och startar den knastrande radion.

– Jag är Scania-frälst och den här lastbilen är i nyskick. Jag har vunnit många priser och det är en viss tillfredsställelse att ta emot pris. Men det som ger mig mest är när jag träffar farbröder som har kört bilarna, de blir nostalgiska och berättar vad de varit med om. Så står "lilltanten" bredvid och berättar att hon var vaken fyra på morgonen och förberedde unikaboken. Det är kärlek, ler Görän.

## EN MINNESVÄRD FÖRSÄLJNING

Görän fattar så stort tycke för bilarna han reparerat att det ofta gör ont när han måste göra sig av med dem. Det är inte gratis att hålla på med det han gör och därför är det viktigt att ibland sälja fordon. En försäljning han aldrig kommer att glömma är när han sålde en gammal Scania 140 åt en familj som skulle ge bort den i present åt sin pappa.

– Han heter Anders och var 73 år och hade varit här och tittat på lastbilen och blev förtjust. Han sa att han skulle köpa den och tog fram plånboken men jag var stenhård. Jag ville inte sälja den för att det är en unik bil, berättar Görän.

Efter det ringde Anders honom flertalet gånger men Görän stod på sig. Till dagen han fick ett samtal från Anders dotter som berättade att de hade byggt en ny terminal och skulle ha invigning och att de ville köpa lastbilen för att ge bort i present åt pappan.

– Jag blev rörd och har jättelätt för att ta till tårar och sa att jag skulle tänka på det. Till slut kunde jag inte säga nej, det var helt fantastiskt och känna den glädjen, säger Görän med tårar i ögonen.

Dottern och mågen tog sig till Umeå för att hämta lastbilen och körde ner den till Värnamo där invigningen skulle ske. Görän hade bett dem filma överlättelsen av presenten och det märks att Görän blir mycket berörd när han berättar om det.

– Pappan hade gjort sig fin och stod ute när de körde fram den. Lastbilen har ett speciellt ljud, den visslar när man kör. Jag ryser när jag berättar. Man ser bilen komma och pappan följer bilen med blicken. Föraren drar åt handbromsen som pyser och pappan gråter. Förlåt, jag börjar också gråta nu det var jättestort för mig att se att bilen fick ett bra hem, säger Görän.

Besöket hos Görän lämnar Umeåguiden med en varm känsla i kroppen. Det finns vissa människor som lämnar ett särskilt avtryck hos en. Trots att jag inte kan något om lastbilar eller förstår den kulturgärning Görän begär så känner jag starkt igen mig i känslan att brinna för något och att vara nostalgisk.

– Jag drömmer om en Scania 140 V8, jag hoppas att jag snart ska få köpa en. Så länge jag tycker det är roligt och har råd att hålla på så kommer jag fortsätta med det jag gör, avslutar Görän. ■

# Den perfekta gårdstraktorn!

**JOHN DEERE  
5058E**  
med ÅLÖ X2S-lastare  
**Kampanjpris  
499.000kr**  
(ex. moms)



JOHN DEERE



**TOKVAM  
SMA 1100**  
**Kampanjpris  
49.900kr**  
(ex. moms)

**Sandspridare Tokvam SMA 1100**

**John Deere 5058E med ÅLÖ X2S-lastare**  
60hk, kopplingsfri fram och back, 2 dubbelverkande bakre uttag, däck 420/85R28 bak och 280/85R24 fram.

**Populära tillval:**

Pickup hitch 25.000kr, AC 17.000kr, snabbväxel 11.000kr, motorvärmare och kupévärmarruttig 6.900kr (alla priser ex. moms)



**SAMI  
LP 225**  
**Kampanjpris  
29.900kr**  
(ex. moms)

SAMI

**Snöslunga SAMI LP 225  
med K-axel**



**TOKVAM  
225 HS**  
**Kampanjpris  
45.900kr**  
(ex. moms)

Tokvam

**Snöslunga Tokvam 225HS  
med K-axel**



**TOKVAM  
220THS**  
**Kampanjpris  
75.000kr**  
(ex. moms)

Tokvam

**Snöfräs Tokvam 220THS  
med K-axel**



**TOKVAM  
240THS**  
**Kampanjpris  
95.000kr**  
(ex. moms)

**Snöfräs Tokvam 240THS  
med K-axel**

**SUZUKI  
KingQuad  
LT A500 XP**

**SUZUKI  
KINGQUAD  
LT A 500XP**  
**103.920kr**  
(ex. moms)



**SUZUKI  
KingQuad  
LT A75 XP**

**SUZUKI  
KINGQUAD  
LT A 750XP**  
**112.720kr**  
(ex. moms)



**SUZUKI  
KINGQUAD  
LT A 750XPZS**  
**116.720kr**  
(ex. moms)



**SUZUKI  
KingQuad  
LT A750 XPZS**

Terrängregistrerade med urkopplingsbar 4-hjulsdrift, låsbar framdiff, 28cm markfrigång, 800 kg dragkapacitet, vinsch, kula med mera.

**MER INFO: PRATA MED VÅRA SÄLJARE**

Claes Tidebro 072-0504878  
Mats Georgsson 070-5289315



[www.norrmaskiner.se](http://www.norrmaskiner.se)  
**NORRMASKINER**  
**Ersboda, Umeå • 090-18 93 15**  
Luleå • Skellefteå • Umeå

**VI RESERVERAR OSS**  
för eventuella fel, tillägg eller ändringar på produkterna. Produkter på bilderna kan vara extrautrustade. Alla priser ovan är exklusive moms.



**FÖR EN BRA DAG  
PÅ JOBBET.**

## ALLTID RÄTT UTRUSTNING MED CRAMO.

Med Cramo som din byggpartner har du tillgång till både små och stora maskiner och utrustning för alla typer av byggprojekt.

Välkommen till Cramo!

Norra Obbolavägen 118  
904 22 Umeå  
Tel 090-70 22 30

[WWW.CRAMO.SE](http://WWW.CRAMO.SE)

**C R A M O**

# VI SÄLJER ÄGG FÖR 1,5 MILJARDER, BYGGMATERIAL FÖR 8 MILJARDER OCH 44 676 SPRILLANS NYA BILAR – VARJE ÅR

**Hur mycket vill du sälja?** Med utskick från Svensk Direktreklam når du inte bara de som vill köpa dina produkter. Du gör det effektivt – upp till 68 % uppmärksammar reklamutskick för bland annat livsmedel, byggvaror och bilar. Det är långt över genomsnittet för marknadsföringsinsatser. Så väljer också många handlare att nå ut just med utskick i brevlådan.

PS. Gå in på [sdr.se/raknamedSDR](http://sdr.se/raknamedSDR) om du vill se hur vi räknat ut antalet sålda ägg, bilar och skruv via utskick i brevlådan.

**Hör av dig till oss om du också vill sälja mer!**  
sdr.se



## VI TAR HAND OM ALLT DITT AVFALL

Vi tar hand om och förädlar materialet till nya råvaror. Tillsammans gör vi återvinning till en bra affär för både ditt företag och vår miljö.

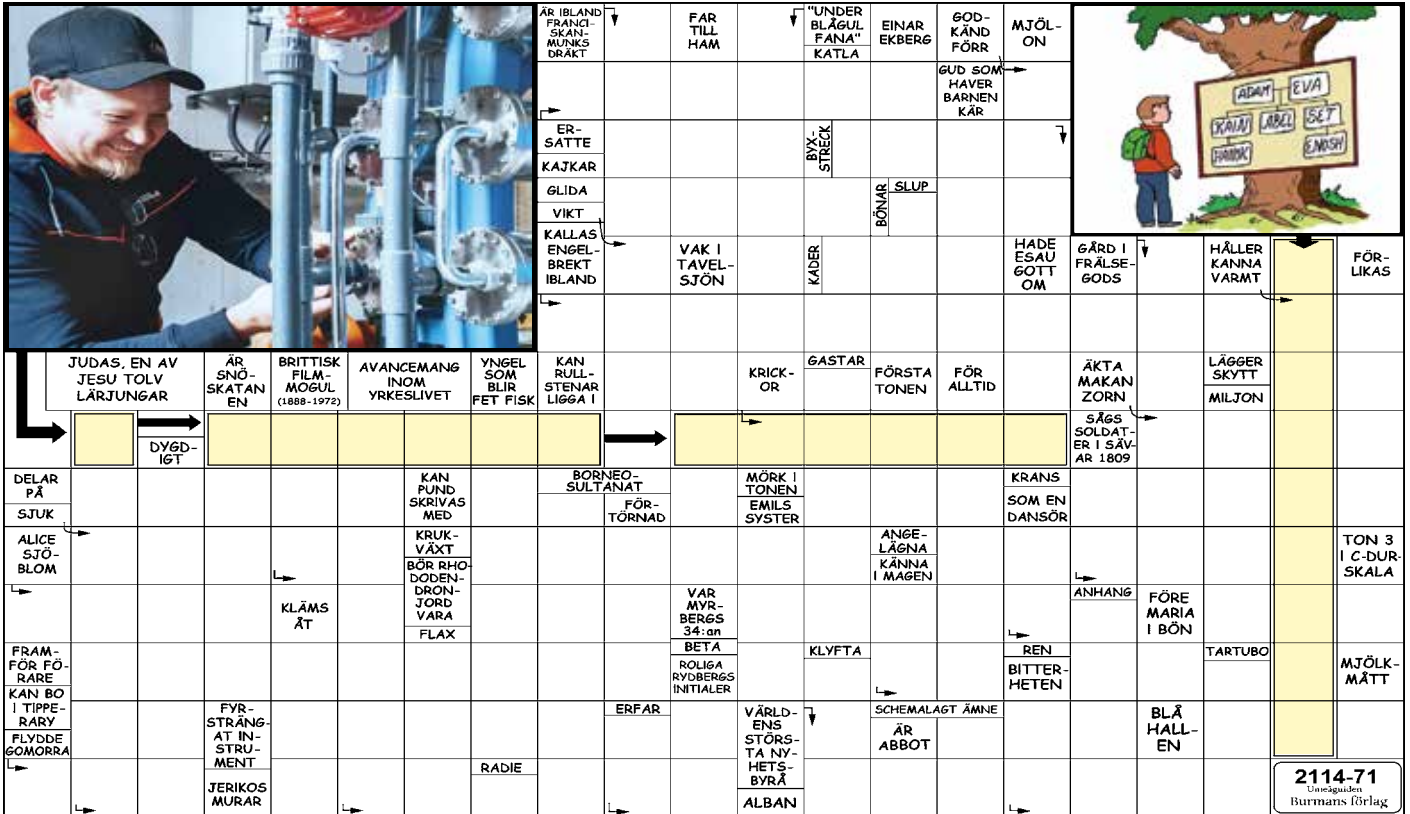
**Kontakta oss för mer information!**

Telefon: 010-445 89 00  
E-post: [umea@stenarecycling.se](mailto:umea@stenarecycling.se)  
[www.stenarecycling.se](http://www.stenarecycling.se)

It starts here.

 **STENA**  
RECYCLING

# KRYSSA MED JOHANSSONS RÖR



**2114-71**  
Umeåguiden  
Burmans förlag

Lös korsordet och mejla in de rätta fraserna (gula rutorna) med namn och adress till [info.umea@johanssonsror.se](mailto:info.umea@johanssonsror.se) senast den 27 januari 2023. Vi drar en vinnare som belönas med en blandare FM Mattsson 9000 E inkl. installation. Vinnare kontaktas personligen av Johanssons rör.

# JR JOHANSSONS

○ ○ ○ ○ **R Ö R**

## Din kompletta VVS-Leverantör



Vi utför alla typer av rörarbeten. Från små arbeten i villor och lägenheter till stora nybyggen på tusentals kvadratmeter. Inget jobb är för litet eller för stort för våra rörmontörer.

### Kontakta oss:

**Umeå**

Telefon: 090-139 116

E-post: [info.umea@johanssonsror.se](mailto:info.umea@johanssonsror.se)

Adress: Storgatan 7 A, 903 20 Umeå



Umeåguiden träffade Erik Brännström och han lagade en supergod "raggar jansson".

# DEN VILDA KOCKEN

## Erik Brännström

TEXT AMANDA DAREHED BILD AMELIE NÄSLUND

**Erik Brännström, eller vilda kocken som han kallas** brinner för utomhusmatlagning och siktar mot stjärnorna. När han var yngre och bestämde sig för att bli kock hade han två mål – åka jorden runt och laga mat och vara den första kocken på månen. En av drömmarna har han fortfarande chans att förverkliga...

Det är den perfekta dagen för utematlagning. Snön ligger vit på marken och det är vindstilla. Vi bestämmer träff i Vindeln vid Renforsen för att få se den vilda kocken bemästra en eld och bjuda oss på julmat med en twist.

– Jag mår alltid bra när jag är här. Ljudet av älven gör mig lugn och skogen är så vacker här. Här har jag varit och spelat in filmer till min årliga julkalender, berättar Erik.

Erik är adopterad från Sri Lanka och kom till Skellefteå när han var åtta månader. Livet i norr präglades av naturupplevelser och matlagning med fokus på råvarorna. När han var yngre drömde han om att bli fotbollsproffs. Han gillade att laga mat men såg det mer som en hobby. På gymnasiet läste han en samhällsvetenskaplig utbildning.

”DET SKA VARA VILT  
I KÖKET, INTE SÅ  
PRETENTIÖST”

– När jag gick ut gymnasiet vred jag knäet och insåg att det är nog kock jag vill bli. Jag började då en utbildning i Göteborg för att lära mig mer om yrket, säger Erik.

Namnet ”Vilda kocken” kommer från barndomen. Erik fick alltid vara med i köket och han har starka minnen från när hans mormor och mamma gjorde långkok, gravade fisk och lagade grytor. Doften av kryddpeppar och nejlika får han att minnas tillbaka.

– Jag fick leva om, tappa kastruller och stöka ner. Det är en anledning till varför jag kallas ”vilda kocken”. Det ska vara vilt i köket, inte så pretentiöst och man får misslyckas, säger Erik.

### VÄRLDEN SOM SPELPLAN

Uppväxten i Skellefteå är också en anledning till hans smeknamn. Han gillar att laga vilt och ta tillvara på råvaror som finns i de norrländska skogarna. I köket samlades familjen och lagade mat tillsammans. Erik har ett härligt minne från när han var sex år och skulle laga bearnaisesås till den klassiska lövbiffen familjen skulle äta.

– Det blev bara äggröra men jag minns det såväl för mina föräldrar sa bara ”åh vad gott”. De har alltid pushat och stöttat mig, säger han och ler.

Under kockutbildningen i Göteborg på slutet av 90-talet fick Erik praktisera på flera restauranger. Det ledde honom till hans första jobb på dåtidens Park Avenue, nu Elite hotell. Det är en jättekänd restaurang och på den tiden var Crister Svantesson köksmästare.

– Han blev min mentor och jag fick hans ”själ” till maten och en bra grund. Han är kockarnas kock. Han har varit med i ”Kockarnas kamp” men är inte så medial som många andra. Men han är bättre än Leif Mannerström, skrattar Erik.

Erik jobbade på Park i tre år men drömde om att upptäcka världen. När han började sin utbildning hade han nämligen två mål. Att resa jorden runt och laga mat samt att bli den första kocken på månen.

– Jag frågade hotellechefen på Park om det fanns någon kockplats i världen och fick rekommendationer om London så då flyttade jag dit, berättar Erik.

I London lärde Erik sig väldigt mycket om matlagning och fick jobba på flera restauranger. En mycket speciell tid var när han började på den anrika och lyxiga restaurangen ”Wiltons”. Det är en fisk- och skaldjursrestaurang som har funnits i nästan 300 år.

– Vi hade gäster som Margaret Thatcher, Prince Charles och skådespelarna från James Bonds ”Goldeneye”. Sean Connery var stamnis hos oss, berättar Erik.

Målet med att upptäcka världen genom matlagningen har Erik verkligen nått. Han har jobbat på alla kontinenter förutom två, Sydamerika och Australien. Han tillbringade ungefär tre år i London innan han tog sig hem en sväng för att sedan fortsätta äventyret.

– Jag åkte till Kanada och jobbade som kock på ett isbjörns-safari. Jag jobbade i Churchill ute på tundran. Man tog sig dit med en monstertruck. Det var ingen höjdare matmässigt men upplevelsen var grym, säger Erik.

### SÖKTE EFTER SINA RÖTTER

Efter det hann han med att jobba på en båt på Medelhavet innan det var dags att åka till Sri Lanka. Erik är adopterad därifrån och har länge velat veta mer om sitt ursprung. När han letade efter sina föräldrar passade han på att laga mat.

– Jag lärde kockarna på hotellet jag besökte att laga svensk husmanskost. Det passade bra för att det är så många adopterade svenskar som återvänder till Sri Lanka.

Han berättar att resan till Sri Lanka är fylld av starka minnen som han alltid kommer att bära med sig. Människorna han mötte funderade mycket på varför de adopterade barnen kom tillbaka med så många allergier. De hade aldrig hört talas om glutenallergi eller känslighet för lök.

Erik hittade flera av sina biologiska släktingar, bland annat hans mamma och mormor. Han fick också vetskapen om att han har en biologisk bror som också adopterats men som Erik ännu inte hittat.

– Allt jag upplevde var så starkt. Det är ett minne för livet.



*Receptet finner ni  
på sida 52*





## TV OCH BÖCKER

När Erik var ungefär 32 år gammal flyttade han till Skellefteå igen. Han visste att han alltid ville flytta hem och berättar att "Norrländ har en stark magnetisk kraft på mig". En sak är säker och det är att Erik har hunnit med otroligt mycket spännande, tack vare passionen för mat. Han har skrivit kokböcker, synts i TV och fått jobba med många stora varumärken.

– Idag gör jag allt möjligt, utbildningar, content åt olika företag och recept i SVT. Jag har alltid brunnit för utomhusmatlagning och när pandemin kom blev det en boom, berättar han.

TV-debuten var i ett program som hette "Smaka på världen" och sändes bland annat på TV3 och Discovery. Programmet sändes över hela världen och han blev dubbad på flera språk.

– En kompis ringde mig en dag från Barcelona och sa "Du pratar spanska på TV", berättar Erik och skrattar.

Utmaningen med utomhusmatlagning är att man inte kan styra vädret och inte heller reglera värmen på samma sätt som om du använder dig av en spis. Det gäller också att inte stressa utan att njuta av stunden. När pandemin kom var det fler som fick upp ögonen för utomhusmatlagning, och trots allt hemskt som pandemin innebar blev det ett uppsving för Erik.

– Elden är en viktig del, det gäller att bemästra den och hålla koll på den. Jag jobbar mycket med elden. Mycket av maten kan du också förbereda hemma och sedan bara slänga på elden, säger Erik.

## JULMAT MED EN TWIST

För tredje året i rad ska Erik arrangera en digital julkalender med fokus på julmat. Under två års tid har han delat med sig av recept dagligen under december månad på SVT Recept Instagram. I år sköter han hela produktionen själv och publicerar på sina egna plattformar.

– Jag kommer att bjuda på ett julrecept om dagen fram till julafton. Det kommer bli "Raggar Janssons", rökt sill, julpalt, smashade köttbullar på hällen och mycket mer, hintar Erik om.

Julen är en helig tradition enligt Erik, men han gillar att förnya och tänka om kring hur man använder vissa råvaror. Ibland får Erik kritik för att bryta mot "regler och traditioner" men allt som oftast är det positiv feedback.

– Jag tror att de flesta vet att jag kan och värnar om grunderna men att jag försöker ta maten till en ny dimension.

I Eriks familj har julen alltid varit viktig då man har samlats tillsammans och lagat god mat från grunden. På julafton serverar Erik traditionell julmat men han tar även gärna ut svängarna lite.

– Jag kan ibland fuska genom att köpa en julskinka som är färdigkokt men det finns inget godare än att rimma en egen, berättar han.

Nu är det fullt fokus på Eriks julkalender innan han blickar framåt mot 2023. Nästa år kommer att vara ett fortsatt händelserikt år för den vilda kocken. Till våren kommer det att släppas ett nytt tv-program på SVT som han medverkar i.

– Programmet handlar om utematlagning. Vi är ett gäng kockar och det är ett visst tävlingsmoment inkluderat. Jag upplevde det lite mer som en mix av Mästerkocken och Doobidoo, mer underhållning än tävling, skrattar Erik.

Erik planerar också för att släppa två nya kokböcker. En som handlar om "caveman cooking", alltså utomhusmatlagning direkt på kolen. Den andra handlar om att röka mat och går under namnet "En rökarens bekännelser".

– Nu är det dags att smaka "Raggar Janssons". Det är en kombination mellan raggmunkar och Janssons frestelse. Basen är en raggmunk med mjöl, mjölk, ägg och potatis men jag har tillsatt spaden från ansjovisen i smeten. De toppas med friterad ansjovis för att få lite krisp, säger Erik och serverar en härlig julrätt med en twist. ■



*Erik Brannström*

Gör: Kock  
Aktuell med: Kock på Go'kväll  
Bor: Vindeln/Skellefteå  
Instagram: @vildakocken



Mat smakar alltid bäst utomhus!



# KOM I JULSTÄMNING

## med Umeåguiden

TEXT ALICIA SÖDERSTRÖM BILD JILL WELLINGTON

**Knack, knack... vem där?** Det är den mysigaste månaden på året som äntligen är här! En tid för att ta ett steg tillbaka och slappna av för en stund. Umgås med familj och vänner, äta alldeles för mycket julmat och kanske kommer även tomtén på besök? Umeåguiden har därför listat fem enkla tips på hur du kommer in i rätt stämning och sinnesro inför denna mysiga och härliga tid som står på glänt.

### JULPYNTA

Att julpynta tycker vi är ett av de viktigaste tipsen för att komma in i stämning. Pynta ditt hem och håll inte tillbaka! Ju mer julpynt, desto lättare att komma in i en riktig härlig julstämning. Tänk att komma hem efter en lång dag och öppna dörren och mötas av en gran som glittrar, julstjärnor och ljusstakar i alla fönster och tomtar i varje vrå. Omöjligt att inte få julkänsla av det!

### GÖR EN EGEN JUL-SPELLISTA

Julmusik är alltid ett säkert kort för att komma in i stämning. Musik frambringar känslor, och ett tips är därför att göra en egen spellista med alla dina favorit jullåtar. Kanske är det klassiker som "Last Christmas" med Wham! eller nyare låtar som "Mistletoe" med Justin Bieber? Spela listan om och om igen under hela december månad och vi utlovar garanterad julstämning!

### TÄND LJUS

Det mest enkla tipset av alla, men ett tips som vi lovar kommer få dig att hamna i stämning. Utöver att december är den mysigaste månaden på året, är det även en väldigt mörk månad. Att tända massor av ljus i hemmet lyser upp vardagen och gör den lite extra mysig (men kom ihåg att blåsa ut ljusen innan du lämnar rummet). Har du en brasa hemma är ett starkt tips att även tända den och mysa ner sig framför med en kopp varm choklad. Det kan ju inte bli mysigare, eller hur!?

### JULBAKA

Vem kommer inte in i stämning av lukten av nybakade lussebullar, pepparkakor och knäck? Gör det lite extra mysigt under tiden du bakar genom att lyssna på julmusik så lovar vi att stämningen finns där. Ett annat tips är även att bygga pepparkakshus tillsammans med någon du tycker om för att maxa julkänslan.

### NJUT AV EN JULFILM

Tänd ljus, gör en varm kopp choklad, duka upp pepparkakor och lussebullar och kura ihop dig i soffan med din mysigaste filt och slå på en riktigt härlig julfilm. Kanske en klassiker som Tomten är far till alla barnen eller varför inte någon av Netflix nya julfilmer som "Christmas with you" eller "Falling for Christmas"? Oavsett film, lovar vi att julkänslorna kommer kännas från topp till tå! ■

GAUCHO



**Nellie | Dam 499 kr**

Slät damhandske från Gaucho i mjuk lammnappa som ger ett fint lyster. Skönt stickat ullfoder. Finns i svart och brun.

**Pinglan | Dam 499 kr**

Tight och följsam tumhandske i mjuk lammnappa. Värmande primaloft-isolering och foder i polyester. Stickad ull. Finns i svart och brun.



**Classic | Herr 499 kr**

Klassisk handsydd lammnappa handske med ett skönt ullfoder. Finns i svart.



# väska

SINCE 1968

Öppettider: Mån - Fre 10-18, Lö 10-16

Rådhusplanaden 1

## KAN DU STICKA?

Grattis! Då kanske du kan ge bort årets julklapp, det stickade plagget.

Till er andra kan ni sticka in till oss istället för en julklapp som passar de flesta. Presentkort på:

- Hotellnätter
- Brasserie NÖR
- Elements SPA



BY NORDIC CHOICE

CLARION HOTEL® UMEÅ

Ge oss en julklapp

**SKÄNK**

det du inte använder

Vi lånar ut släp



*Din gåva förändrar liv och miljö*



**Second Hand**

Läringsg 9 • 090-202 20 00

*Det blir en strålande jul med te, kaffe och godsaker från Tehörnan.*



*Välkommen in & känn doften av jul!*

# Tehörnan

Umeå, Utopia • 090-13 99 30 • tehornan.se



# ÅRETS JULKLAPPSTIPS

1



2



9



3



Sitter du och funderar på vilka julklappar du vill lägga under granen i år? Spana in våra tips! Kanske vill du ge bort "årets julklapp" som är det hemstickade plagget? Varför inte ett par ullvantar från Bigaro eller Hemslojden i Umeå? Du kan även sticka något eget att ge bort! Till musikälskaren passar ett par AirPods 3 från Cyberphoto perfekt. Nu vattentåliga, med bättre ljud och dessutom trådlös laddning. Med våra julklappstips kommer ni att göra succé!

5



10



1. Apple AirPods 3, Cyberphoto, 2490kr
2. Tofflor, Scorett, 799kr
3. Kit med vantar och ullgarn, Hemslojden, 150kr
4. Doftpinnar, Rituals, 329kr
5. Massagekudde med värme, NetonNet 1090kr
6. Skincare gift box for men, Kicks, 385 kr
7. Airfryer, Elgiganten, 1590kr
8. Morgonrock, Hemtex, 799kr
9. Tåliga ullvantar, Bigaro, 600kr
10. OralB Eltandbroste, Mediamarkt, 649kr

8



4

6



7



# Årets julklapp - stanna i Umeå och upplev hela världen!

\*julstrumporna får du på köpet



Huvudsponsorer



# NO

Köp dina julklappar på [norrlandsoperan.se](http://norrlandsoperan.se)

## Välkommen till Umeås mysigaste barnbutik!

En lekfull upplevelse med fokus på färg, form och känsla. Vi erbjuder ett stort sortiment av noga utvalda leksaker, kläder, pyssel och mycket annat.

**Det du köper får du naturligtvis inslaget.**

Ett urval av sortimentet hittar ni också i vår webshop.

**Välkommen in!**



# SAGOLIKATING

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

Saga gallerian • Götgatan 1 • Umeå





Hemma hos Alexandra började julfirandet redan i november.



# ALEXANDRA FIRAR FAMILJETRADITIONEN

TEXT AMANDA DAREHED BILD AMELIE NÄSLUND

*Novent*

## För er läsare kanske det kommer som en nyhet att tusentals människor i Sverige firar "novent".

Fenomenet har spridit sig som en löpeld på sociala medier och uppmärksammats i flera medier. Bakom 2020:s nyord "novent" finns familjen Malmqvist. Alexandra Malmqvist Olssons mamma var den som kom på ordet och i familjen har man firat sedan 2013.

Alexandra bor med sin man Hampus, sina tre söner och en hund på en pampig gård i Röbäck. Huset är en röd Västerbottensgård med senapsgula pardörrar. På gården finns också en ladugård, ett gästhus och ett bastuhus med ett spa-bad.

– Huset byggdes 1818 och det är hemtrevligt med bra energier. Vi trivs så bra här och vill aldrig flytta, säger Alexandra med ett leende.

Paret köpte gården 2018 och flyttade in året efter. De har tidigare bott på Böleäng och när de såg huset var det kärlek vid första ögonkastet.

– Jag har sedan jag var liten velat bo i ett stort rött trähus eftersom jag inte gjorde det då, det var en dröm, berättar Alexandra.

Novent är en ordlek mellan November och Advent. Det handlar om att börja julfirandet redan i november och att man räknar ner till första advent. Likt advent så tänder man fyra ljus, det första ljuset – alltså första novent tänds första söndagen i november. När man tänder det fjärde och sista novent-ljuset är det första advent. Åran för ordet kan Alexandras mamma ta på sig.

– Ordet kom till redan 2013 och det började med att mamma sa att vi firade "novänt". Vi alla älskade att vänta på julen men med

tiden blev det "novent". Det började lite som ett skoj men nu har det blivit ett nyord, det finns en wikipedia-sida och det har spridit sig på sociala medier.

## INGA REGLER ELLER RIKTLINJER

I familjen har man alltid varit tokiga i julen. Alexandra växte upp med många syskon och alla älskar presenter, julklappar och att pynta och göra fint hemma. Alexandras mamma bor i Stockholm och de firade ofta jul i både Sälen och Åre.

## "JAG FÅR KOMMA HEM TILL ALLA SOM FIRAR NOVENT, DET ÄR SÅ FINT"

– Vart vi än firade jul så hade mamma med sig en stor påse med julpynt som hon satte upp. Det var jätteviktigt, berättar Alexandra.

Det finns inga regler under novent, man får göra precis som man vill. I Alexandras hem har julpyntet letat sig fram. Novent-ljusstaken står framme, jultextilier pryder soffor och bord. Utomhus har de hängt upp kransar, dekorerat med granris och hängt upp stjärnor i fönstren på ladugården. Nu är det bara snön som saknas.

– För många är november den tråkigaste månaden men i vår familj är det den bästa tiden. För mig är det så häftigt att ordet sprids och när jag scroller på Instagram delar folk bilder och det känns som att jag får komma hem till alla som firar novent, det är så fint.



*Hela huset och gården skriker jul!*

Många anser att julen är helig och att traditioner är viktiga att följa och bevara. Alexandra har själv inte stött på någon kritik över att hon skulle "pynta för tidigt". Egentligen är det bara en sak med julen hon sparar på och det är julgranen... Men på grund av andra orsaker än de traditionsenliga.

– Om det är något jag är upprörd över så är det att man inte kan hålla en gran vid liv så länge. Ett år fick vi köpa två eftersom vi satte upp den första i början av december och den dog. Därför har vi bestämt att vi måste vänta till mitten av december, berättar hon.

Alexandra skrattar när hon berättar hur de varit ivriga och satt upp julgranen för tidigt så den inte klarat sig utan barrat ner hela vardagsrummet. Då var det bara att åka och köpa en ny för att pynta och klä ytterligare en gran.

## ETT RIKTIGT JULHUS

Familjen firar jul i huset på Röbbäck och det är förstaeligt. Hela känslan och utseendet på huset och gården skriker jul.

– Vill man fira jul med vår familj så firar man här. Någon gång kanske vi kan åka någon annanstans men det här är ett julhus. När det är snö ute tror man att man är med i en Astrid Lindgren film, ler Alexandra.

Vi sitter i köket, dricker kaffe och äter varsin saffransbiscotti. Trots att vi bara är halvvägs i november dras man med i Alexandras noventfirande och julkänsla. En tradition som Alexandra har är att hon årligen köper en ny julkula att dekorera granen med.

– I år skrattade jag när jag hittade en parmesanost. I vår familj äter vi jättemycket pasta med tomatsås så jag kände att jag bara måste ha den, säger hon.

För ganska precis två år sedan utnämndes novent till ett av årets nyord. För några veckor sedan arrangerade Bo Kaspers Orkester ett noventfirande i Umeå där de bjöd på julmusik. På sociala medier finns i skrivande stund över 11 000 inlägg under hashtagen med samma namn. I en julbok av Helena Lyth skriver hon om fenomenet. I P1 morgon för två år sedan bekräftar etnologen Ann-Christine Winroth att det är ett jättespännande och viktigt ord – men den riktiga "explosionen" kom när Expressen skrev ett reportage om novent.

– Hur många har kommit på ett eget ord? Bara det är riktigt häftigt! ■



## Om Alexandra

Familj: Maken Hampus och tre barn  
 Bor: Röbbäck, Umeå  
 Intressen: Inredning och träning  
 Instagram: @alexandraolsn

# GUIDENS SPELTEST

*vad spelar du i vinter?*



## Kunskapsjakten

Ett roligt barnspel från spelserien "Lär dig". Barnen får lära sig genom att utföra olika uppdrag och samla bitar till ett pussel.

**Ålder: 4 år+**  
**Spelare: 2-4**  
**Speltid: 25 min+**  
**Betyg: 4 av 5**



## 0-100 Familj Mini

Ett miniformat som är lätt att ta med sig. Lagom svåra frågor för hela familjen. Ett måste att ha med sig på resan i vinter.

**Ålder: 6 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 10 min+**  
**Betyg: 5 av 5**



## Bäst i familjen Charader

Ett charadspel för hela familjen med skojiga upptåg som lockar fram många skratt!

**Ålder: 3 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 4 av 5**



## FÖRFEST

Det perfekta spelet för att kicka igång festkvällen! Här förekommer tokiga utmaningar och roliga frågor.

**Ålder: 15 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 5 av 5**



## Dilemma

Ett enkelt spel, svara på frågeställningar utifrån vad du själv hade valt. Perfekt som conversation starter vid matbordet.

**Ålder: 15 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 3 av 5**



## EscapeRun Alcatraz 2034

Ta dig ut från fängelset utan att vaktrobotorna ser dig, med hjälp av taktiska val och strategiska beslut.

**Ålder: 12 år+**  
**Spelare: 2-6**  
**Speltid: 60 min+**  
**Betyg: 4 av 5**



## Ord för ord

Ett mindre reseformat och fungerar super, innehåller tydliga bilder anpassade för yngre spelare. Perfekt familjespel!

**Ålder: 5 år+**  
**Spelare: 4-16**  
**Speltid: 30 min+**  
**Betyg: 4 av 5**



## Rita och gissa - Helt upp och ner

Här utlovas en riktig skrattfest då en hockeyklubba lätt kan misstas för en tandborste.

**Ålder: 8 år+**  
**Spelare: 4-8**  
**Speltid: 20 min+**  
**Betyg: 5 av 5**



## Touché

Ett spännande strategispel som har tilldelats Mensa Select-priset. Har du vad som krävs?

**Ålder: 8 år+**  
**Spelare: 2-6**  
**Speltid: 30 min+**  
**Betyg: 3 av 5**



## Metro domino

En spelklassiker med en ny twist! Anslut flest stationer och försök att samla flest poäng innan spelet är över.

**Ålder: 10 år+**  
**Spelare: 2-4**  
**Speltid: 20 min+**  
**Betyg: 3 av 5**



## Allt om kroppen

Roliga frågor och svar för hela familjen om människokroppen! I varje svar får du veta mer om varje kroppsdel.

**Ålder: 6 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 2 av 5**



## Upp till tre

Ett lite klurigt frågespel där svaret alltid är på en, två eller tre bokstäver. Svaret kan exempelvis vara en förkortning eller ett ord.

**Ålder: 15 år+**  
**Spelare: 3-6**  
**Speltid: 30 min+**  
**Betyg: 3 av 5**



Hantverk  
Konsthantverk  
Delikatesser

35 år i år!

**HandelsGården**  
SAGAGALLERIAN

Tel 090 778 675  
Götgatan 1 Umeå  
www.handelsgarden.se

Husqvarna **VIKING®**

**Uppskattad julklapp till hela familjen!**

Kvalitetsmaskin till bästa pris.

Pris E10 **2195:-**  
ord. pris 2595:-

Presentkort | Syskrin

H Class E10/E20

**UMEÅ SYMASKINER | Rådhusplanaden 12 | 090-77 07 17**

Umeås största utbud av Sällskapsspel, LEGO och Pussel finns på Björnvägen 11, Mariedal/Stora Birk.

Varmt välkomna!

**INCRADÉ**  
INNOVATE, CREATE AND DEVELOP  
**GALLERIAN**

[Figurspel.se](http://Figurspel.se)  
[Byggleksaker.se](http://Byggleksaker.se)  
[Byggmodeller.se](http://Byggmodeller.se)  
[Pusselbutiken.se](http://Pusselbutiken.se)  
[WorldofBoardGames.com](http://WorldofBoardGames.com)



# GODISHUSET

Inte en Aladdin i år igen...

Prova något nytt!



Vi hjälper dig!

**Björnvägen 9 & Rådhusplanaden 3**



### Naturen

Vad gör paddan om vintern? Vad är allmansrätten? 400 frågor och svar för hela familjen om den svenska naturen.

**Ålder: 6 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 2 av 5**



### Iss excalibur

Ett mord inträffar på en rymdstation som kretsar runt jorden. Studera ledtrådarna och lös pusslen för att ta reda på vem den skyldige är.

**Ålder: 18 år+**  
**Spelare: 1+**  
**Speltid: 2 h+**  
**Betyg: 2 av 5**



### EFTERFEST

Äntligen ett spel att avsluta festkvällen på, genom både frågor och utmaningar. En garanterad grym avslutning på utekvällen!

**Ålder: 15 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 4 av 5**



### Nått ska bort

Ett utmanande frågespel där det gäller att veta vilket av fem alternativ som inte hör ihop med de andra. Det gäller att svara rätt för att skrapa ihop flest poäng!

**Ålder: 15 år+**  
**Spelare: 2-6**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 3 av 5**



### iKNOW 2.0

Årets vuxenspel 2014 har omarbetats för en ny generation. Ett frågespel där både allmänkunskap och strategi kan leda till vinst!

**Ålder: 15 år+**  
**Spelare: 2-4**  
**Speltid: 45 min+**  
**Betyg: 5 av 5**



### A GAME OF CAT & MOUTH

Ett roligt spel, lite som air hockey fast med katter och regnbågar. Få bollarna över på motståndarens sida för att vinna.

**Ålder: 14 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 30 min+**  
**Betyg: 4 av 5**



### KAMPEN I NEW YORKS KLOAKER

Ett spännande spel där du vinner eller förlorar tillsammans. Det blev blandade känslor hos redaktionen.

**Ålder: 7 år+**  
**Spelare: 1-4**  
**Speltid: 30 min+**  
**Betyg: 2 av 5**



### Lekar på resan

Smart pocket-förpackning full med lekar. Umeåguiden tog med spelet på en tågresor och barnen tyckte det var mycket skoj!

**Ålder: 7 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 5 av 5**



### Ordjakten

Koppla ihop ord och bokstäver - innan tiden tar slut! Lätt spel att lära sig och det passar såväl familjen som kompisgänget.

**Ålder: 8 år+**  
**Spelare: 2-6**  
**Speltid: 20 min+**  
**Betyg: 4 av 5**



### Stella: Dixit Universe

Associera vackra illustrerade bilder med vanliga ord. Har man valt samma bild som någon annan får man poäng. Fint spel!

**Ålder: 8 år+**  
**Spelare: 3-6**  
**Speltid: 30 min+**  
**Betyg: 3 av 5**



### Ritnodig

Busenkla regler, spela i lag eller par och försök att klara så många ord som möjligt innan tiden är ute. Garanterar många skratt!

**Ålder: 8 år+**  
**Spelare: 2+**  
**Speltid: 15 min+**  
**Betyg: 5 av 5**



### Dice dribble

Ett innovativt fotbollsspel där man använder tärningar för att göra mål på motståndaren. Först till tre mål vinner matchen!

**Ålder: 7 år+**  
**Spelare: 2**  
**Speltid: 20 min+**  
**Betyg: 2 av 5**

# Vit Jul, barnens bästa klapp!

Skippa alkohol som julgåva, ge varandra en nykter och trygg jul!



Västerbottens läns  
nykterhetsförbund



IOGT-NTO-RÖRELSEN

Läs mer om det fina med en  
Vit Jul på [www.vitjul.se](http://www.vitjul.se)



Vad behöver jag se?  
Läs mer på [www.jagser.se](http://www.jagser.se)



## Boktips från NBV & VLN

Rum i ditt hjärta - ett urval av böcker som beskriver hur det kan vara att leva med någon som hamnat i ett missbruk, en förälder, partner, kompis eller syskon.

Läs mer på [www.vln.se](http://www.vln.se)  
Ladda ner foldern  
via QR-koden.



## Junis Jullov!

Häng med på roliga aktiviteter för barn - hela lovet! Läs mer på [www.junisumea.nu](http://www.junisumea.nu)

## Julhäng med UNF

Äventyr, mysigt häng och nyktra fester för studenter och ungdomar Julbak och tacos den 16/12.  
Läs på Facebook och Instagram: unfumea

## Julbord på Bakfickan

En mötesplats med god julmat och varm gemenskap.  
24-26 december,  
kl 12.00-16.00  
Sveagatan 7, Umeå

## Ordenshuset - Mitt i stan!

Lokaler att hyra för alkoholfria arrangemang, kultur, konferens, dans.  
[www.ordenshusetumea.se](http://www.ordenshusetumea.se)

## Blå Gården - Hemavan

Nyktert stugboende i Hemavan som drivs av Blåbandsrörelsen.  
Frågor & Bokning:  
073-1803262.



## Hemmavinsten

Stöd det lokala föreningslivet och Blå Gården, köp en lott som varar länge:  
[www.hemmavinsten.se/umea](http://www.hemmavinsten.se/umea)



## Förverkliga dina idéer med Studieförbundet NBV!

Vill du starta en studiecirkel eller utveckla dina idéer tillsammans med andra?  
Välkommen att kontakta oss så berättar vi mer. [www.nbv.se/norr](http://www.nbv.se/norr)



ORDENSHUSET  
UMEÅ



DÄR MÄNNISKOR OCH IDÉER VÄXER

# HUR SKA VI TÄNKA INFÖR 2023?

TEXT **AMANDA DAREHED** BILD **MALIN GRÖNBORG**

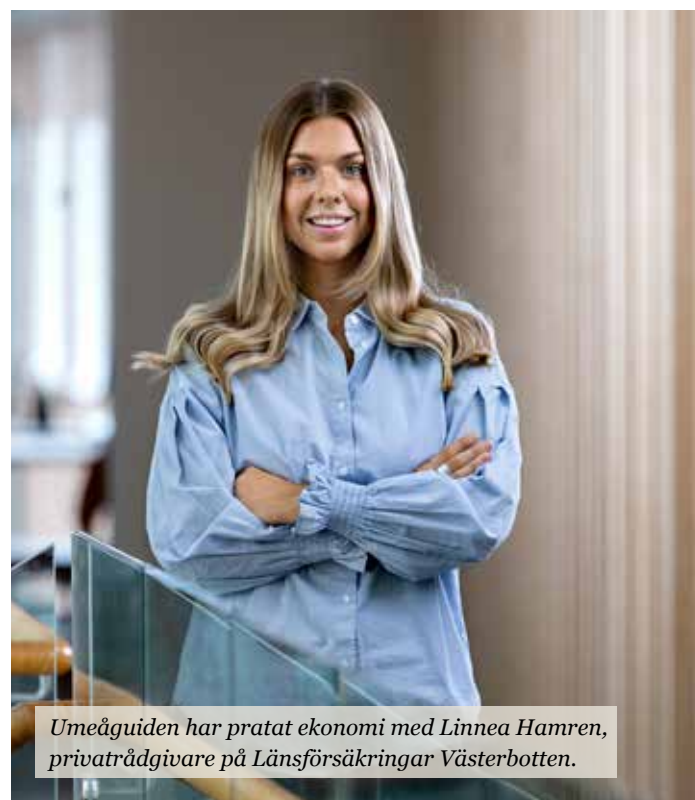
**Det rådande världsläget gör att många människor upplever oro för sin ekonomi.** Vågar man satsa pengar på sitt boende när man inte riktigt vet hur det kommer att se ut med räntorna? Och hur ska man tänka kring sitt sparande, när elräkningen rusar och inflationen stiger?

Hos Länsförsäkringar Västerbotten finns rådgivare och experter inom bank, försäkring och fastighetsförmedling som hjälper dig att trygga din ekonomi – idag och på sikt. Umeåguiden har passat på att ställa några frågor till Pär Carlsson på Länsförsäkringar Fastighetsförmedling och Linnéa Hamrén på banken – hur ska vi tänka och agera när det kommer till vår ekonomi?

Linnéa Hamrén är privatrådgivare på Länsförsäkringar Bank och hon ser ett stort behov av att hjälpa sina kunder med att skapa trygghet i sin ekonomi.

Hur ska man tänka i sin ekonomi med höga räntor och hög inflation?

Det är en fortsatt utmaning för många hushåll. Vi hjälper våra kunder med individuella råd och tips kring deras ekonomi. Det är allt från budgetverktyg för att se vad man kan spara in på till att resonera kring vad vi tror om den fortsatta ränteutvecklingen. Även om många behöver ”nalla” av sin buffert så är det också ett gott råd att behålla och kanske till och med öka det långsiktiga sparandet.



Umeåguiden har pratat ekonomi med Linnéa Hamrén, privatrådgivare på Länsförsäkringar Västerbotten.

Vad händer om man blir sjuk eller blir arbetslös?

I oroliga tider är det såklart en trygghet att veta att man kan bo kvar i sitt boende oavsett vad som händer. Vårt bolåneskydd ger dig och din familj ekonomiskt skydd vid dödsfall, sjukskrivning eller arbetslöshet. För ett par hundralappar i månaden när du är frisk och har arbete, kan du få många tusenlappar i månaden när du blir sjukskriven, arbetslös eller i värsta fall förlorar din partner.

Hur kan man känna sig trygg framöver?

Trots att det är mycket fokus på här och nu så vill vi hjälpa våra kunder att blicka framåt. Det handlar om att ge lite hopp i tider med dystra prognoser, det kommer att bli bättre. Men också att fortsätta planera framåt både med sparande och pension. Det finns smarta val att göra med befintligt pensionssparande och vi hjälper dig både att samla hela din pension hos oss men också att räkna på hur till exempel deltidsarbete kan kompenseras med extra pensionssparande.

## BOSTADSSITUATIONEN I LÄNET

Pär Carlsson är mäklare på Länsförsäkringar Fastighetsförmedling. Banken och fastighetsförmedlingen jobbar nära ihop för att kunna erbjuda trygghet för kunderna – allt samlat på ett ställe. Han ser det som en trygghet för bostadskunderna – både för dem som ska sälja och de som är ute efter att köpa. Att de uppskattar närheten till banken, att de får en kontakt direkt.

Hur ser ni på marknadsläget just nu?

Trots alla dystra rubriker i media så har vi ändå en förhållandevis bra marknad. Västerbotten har klarat sig bättre än många andra delar av landet. Vi har en bra arbetsmarknad och en positiv inflyttning vilket har skapat en bostadsbrist. Det är svårt att förutspå prisutvecklingen men vi känner att nedgången har bromsats upp. De framtida förändringarna i räntenivån kommer att få avgöra hur prisutvecklingen blir.

Hur gör man om man vill köpa och sälja samtidigt?

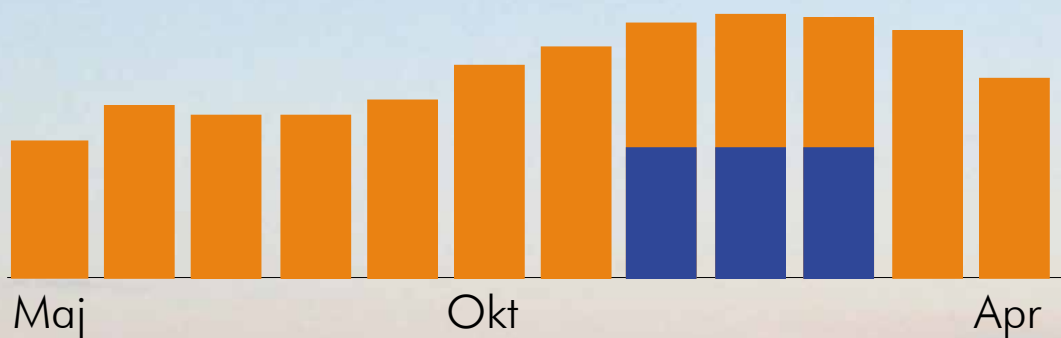
Det är viktigt att planera er försäljning i god tid! Ta gärna bilder tidigt och lägg ut som en ”kommande försäljning”. Gå på många visningar och känn in vad ni letar efter. Kolla med din bank om du kan köpa först och sälja sedan. Har man en bra kalkyl och sparande går ofta banken med på det. Om inte så säljer man först med ett långt tillträde så man har gott om tid att hitta ett nytt boende.

Vilka typer av bostäder är lättare, respektive svårare att sälja?

Har man en unik bostad, exempelvis en stor vindslägenhet eller ett hus på ett magiskt läge, så är efterfrågan ofta stor. Det kan vara den bostaden kunderna har väntat på! Vissa bostäder kan ta längre tid att sälja, exempelvis de som det finns ett stort utbud av. Men det mesta säljs, det kan bara ta lite längre tid. ■

# Elmixen

Den perfekta blandningen av  
**rörligt** och **fastpris**



*Rabatt 2 öre/kWh*

Ange kod:

**UMEA2**



**STORUMAN  
ENERGI AB**

Kontakta gärna vår kundtjänst! Ange kod: UMEA2  
0951-103 35 | [info@storumanenergi.se](mailto:info@storumanenergi.se)

Läs mer på vår webbsida  
[www.storumanenergi.se](http://www.storumanenergi.se)

**SMSa EL till 71 440**  
Få ett avtalsförslag direkt i mobilen.

# SE & GÖRA I VASA

TEXT ALICIA SÖDERSTRÖM BILD VISIT VASA

Vid den bottniska vikens östra strand ligger universitetsstaden Vasa som bjuder på allt och lite till. Upplev den österbottniska skatten i vinter som har ett utbud av både stadsliv och fantastiska naturupplevelser. Hoppa på färjan från Holmsund och du befinner dig i Vasa på 4 timmar – så smidigt!



## Ät som en Österbottning

På restaurangen **Faros Ship & Terrace** erbjuds du en härlig matupplevelse i den mest spektakulära vyn i Vasa. Här serveras det god mat och dryck med panoramautsikt över havet. I hjärtat av Vasa hittar du den atmosfäriska och avslappnade kvartersrestaurangen **Brasserie & Bar Fondis**. Här kan du njuta av god mat och dryck samtidigt som du följer stadens puls utanför tack vare det centrala läget vid gågatan.



## Konst & historia

Ta del av Vasas historia före stadsbranden år 1852 som förstörde största delen av den dåvarande staden Vasa på **Gamla Vasa museet** som är beläget i Wasatjernerhuset. I museet anordnas även guide visningar!



## Utflyktsmål för familjen

Ta färjan från fastlandet till Kvarkens skärgård och Kvarkens pärla **Bergö** och du kommer in i en helt ny värld. Besök utsiktstornet **Saltkaret** eller vandra längs någon av de naturstigarna som finns för att njuta och uppleva den vackra naturen och fantastiska vyerna.



## Vinteraktiviteter

Njut av vinterns snö, fart och fläkt på vintersportcentret **Öjberget** som ligger ca tio kilometer utanför centrum där det går att både åka slalom, längdskidor och pulka. På området finns även ett grilltak där du kan grilla korv och avnjuta matsäck mellan åken, samt en servering där du kan värma dig och köpa något gott att äta och dricka.

ATT GÖRA I VASA

BOWLING &  
BILJARD!



CINEMABOWLING.COM

W a s a  
**Cinema Bowling**



## Välkomna på julbord till HEJM!

18.11-22.12

Vi serverar sittande julbord och  
jullunch med traditionella jul-  
smaker i modern tappning.

Må-Fre kl. 16-21

Lördag kl. 12-21

**Jullunch**

Må-Fre kl. 11-14.30

**Pris**

Må-Tors 49 €/person

Fre-Lö 53 €/person

(Lördagslunch kl. 12-15

49 €/person)



Välkommen att besöka vår  
hemsida för mera information  
och bokningar:  
[restauranthejm.com](http://restauranthejm.com)

**HEJM**

Restaurant HEJM  
Blå vägen 1B  
65100 Vasa

[info@restauranthejm.com](mailto:info@restauranthejm.com)  
+35840 7732 176

# KARISMA

*Season of Giving*

A multi-brand, Scandinavian  
fashion store in the heart of  
Vaasa Finland.

Find your karisma in store and  
online at [Karismavaasa.fi](http://Karismavaasa.fi)

*Xmas Karisma Team*

Må-To 10-18 Fre 10-19 Lö 10-16  
Hovrättsplanaden 20

*By Malene Birger / Busnel / By Malina / House of Dagmar / Filippa K  
Almada Label / DAY Birger et Mikkelsen / Repeat Cashmere  
Tiger of Sweden / Oscar Jacobson / Hemingsworth / Parajumpers / We Norwegians  
ATP Atelier / Flattered / Inuikii / Wolford / Varsity Headwear*



## JULSTÄMNING I VASA

Foto: Visit Vasa

**It's the most wonderful time of the year... Har du ännu inte upplevt och upptäckt allt vår grannstad Vasa har att erbjuda tycker vi att det är dags nu. Varför inte värma upp julkänslorna i den stämningsfulla staden? Vasa har något för alla! Närheten möjliggör en dagsutflykt, eller varför inte passa på att övernatta på ett härligt hotell.**

Föreställ dig det här... Ett gäng kompisar eller varför inte familjen. Ni möts upp i Holmsund för att ta den fantastiskt fina och nya passage-rarfärjan Aurora Botnia. En resa på dryga tre timmar som går i ett nafs för att det är så mycket att upptäcka — och äta! Maten på Wasaline är i toppklass. Personalen som jobbar ombord är engagerade och glada (som Vasas befolkning. De är ju världens lyckligaste stad!). Färjan andas jul och erbjuder såklart ett underbart julbord med alla julens delikatesser. Res med gott samvete, Aurora Botnia är nämligen världens mest miljövänliga och nordliga åretrunt trafikerade passagerarfärja. Här har man inte lämnat något åt slumpen. I hela ledet, från produktion till inredning, har miljön varit i fokus.

I Vasa firar man in julen ordentligt och centrum är uppklätt i julskrud. Passa på att strosa runt, fixa julklappar och upplev julens dofter, smaker och stämning tillsammans med någon du tycker om. Ett tips för att riktigt få smaka på julen är att besöka den anrika Saluhallen. Provsma på delikatesser som ostar, kaffe, marmelad och lokala råvaror. Självklart erbjuder Vasa stad julmarknader — gå in på [www.julenvasa.fi](http://www.julenvasa.fi) för mer information.

När vi ändå är inne på mat så har Vasa ett helt otroligt restaurangutbud med mat i absoluta toppklass. Restaurangerna i Vasa levererar smakexplosioner som man inte tidigare upplevt. Varför inte fortsätta att bygga på julstämningen med att uppleva restaurangernas tolkningar på det klassiska julbordet.

Är du sedan ute efter lite röj för att dansa bort julmaten rekommenderar vi ett besök på någon av nattklubbarna i staden. Kanske riva av en egen tolkning av "All I Want for Christmas is you" på en karaoke-pub. Avnjut en cocktail som innehåller exempelvis den lokala och prisade

ginen "Kyrö". Om man känner sig ännu mer nyfiken på gin så kan man boka in en tur till destilleriet — de erbjuder rundvandringar, provningar och gin-workshops.

### EN KULTURELL JUL

Det finns en unik plats du inte vill missa när du besöker staden, nämligen Vasa Graffitilandia. I närhet av badparken Tropiclandia och på promenadavstånd från färjeterminalen hittar du "graffiti-landet". Om du tycker årstiden är mörk och kall så kommer du muntras upp av färg, konst och glädje. Graffitilandia är en gatukonstställning i en före detta nöjespark och består av konstverk både inomhus och utomhus. Öppet under julens mellandagar!

Vasa har ett stort utbud av kultur i alla dess slag. Varför inte njuta av vinterns konserter, teaterföreställningar eller bara strosa runt på olika museer. Här finns något för både stora och små. Den anrika biografen Ritz visar bland annat "Pettsson Findus firar jul" — en rolig, glad och stämningsfull pjäs om den finurliga gubben med sin katt.

För familjer kan det vara värt att veta att Vasa som stad har satsat extra på upplevelser för de små. Stadens lekpark är alltid öppna, trots regn och snö. Visste ni att i Vasa stad finns det fler än 80 lekområden! Har vi tur så har kanske ett snötäcke förgyllt pulkabackarna som finns runt om i staden. Åtta platser har nämligen officiellt klassificerats som pulkabackar och de är lätta att ta sig till!

Slå två flugor i en smäll och passa på att fixa alla klapparna när du är på plats i Vasa. Här finns ett brett utbud av både kedjor och lokala butiker. Här kan du hitta finsk design, inredning och mycket mer.

Visit Vasa har också skapat en hemsida för all information som rör julfrandet. Gå in och kolla och boka dina evenemang på [julenvasa.fi](http://julenvasa.fi)

V A A S A . V A S A .  
**VISIT VAASA**  
 FINLAND



STADENS MEST EFTERTRAKTADE  
**LUNCH**



LUNCHEN SERVERAS  
VARJE VARDAG  
KL. 11-14

**AMARILLO**

Vasaesplanaden 18 C  
65100 Vasa

@amarillovaasa

Mån-Tors	11-22
Fre	11-00
Lör	13-00
Sön	13-22



# COCKTAILS X CLUBLIFE

VASAESPLANADEN 18 C  
65100 VASA

K-18  
#BUTCHERBANKERVAASA



BUTCHER'S BAR  
WED-THU 18.00-00.00  
FRI-SAT 18.00-04.30

BANKER'S CLUB  
FRI-SAT 23.00-04.30



Restaurangernas öppethållningstider samt mer info om evenemang och menyer hittar du på [Raflaamo.fi/sv](http://Raflaamo.fi/sv)

**Raflaamo**

# EVENTMANGSHÖRNAN

*vad händer i Vasa med omnejd?*



## Självständighetsbal

Ta chansen att gå på bal och fira självständigheten i Åminne med en slående middag och högklassig underhållning av Obo Bigband. All mat lagas och serveras av GW & Friends. Begränsat antal biljetter så köp din biljett idag!

**5 december,  
Åminne Folkpark**



## Julkaraoke

Ta med någon du håller kär för att komma i julstämning genom att sjunga julsånger eller andra sånger som du gillar och som är jul för dig tillsammans med karaokevärdinnan Sanna Perälä.

**8 december,  
Huvudbiblioteket**



## Julkosert

Kammarkören NOX bjuder in till julkonserten julnatt, där traditionell julmusik varvas med nyare verk i en stämningsfull och mysig miljö. Den perfekta aktiviteten för att hamna i julstämning!

**10 december,  
Brändö Kyrka**



## Heiman

Berättelsen behandlar teman som ensamhet, rädsla, skuld och föräldralöshet, och frågar sig vilket pris man måste betala om man aldrig får vara sig själv. Föreställningen visas på flertalet datum under vintern.

**December & januari,  
Wasa Teater**



## Julmarknad

Traditionell och mysig julmarknad. Tomten kommer även på besök med godis till alla barn, och kanske hittar du även något fint hantverk till dig själv eller att ge bort till någon du tycker om i julkapp?

**11 december,  
Fagerö Folkpark**



## Open Stage Night

Open Stage Night anordnas på café Ritz dit vem som helst får komma och uppträda. Sjung en sång, spela gitarrsolo, läs en dikt eller njut av en trevlig kväll och andra personers härliga uppträdanden.

**15 december, Ritz**



## Julgubben minns

Ta med hela familjen och gå på föreställningen Julgubben minns. Julgubben berättar minnen från sitt liv, både från när han var ung och ivrig men även andra minnen från när han har blivit äldre och klokare. Gratis inträde men kräver bokning!

**11-18 december,  
Dockteatern Lilla Åsnan**



## Nyårskryssning

Fira in det nya året i glada vänners lag på Aurora Botnia med en nyårskryssning. Båten lämnar Vasa 16.00 på nyårsafton och kvällen bjuder på både god mat och dryck och massor av festligheter!

**31 december,  
Aurora Botnia**

# JULMYS I VASA

## SCANDIC VAASA & WASKIA

Gör rum för en skön staycation och checka in på ett av våra Scandic-hotell i Vasa. Hos oss sover du i sköna sängar och vaknar upp till en god frukostbuffé. Barn till och med 12 år bor för 0 kr i vuxens rum och äter halv rätt från a la carte menyn till halva priset.

scandichotels.se

Scandic

FINLANDS HISTORIA GENOM EN FAMILJS ÖGON

**WASA TEATER**

LOKALA UPPLEVELSER I VÄRLSKLASS

WWW.WASATEATER.FI



**HEIMAN** | **BERÄTTELSEN  
OM EN FAMILJ**  
Föräldrar - barn - kärlek - skuld

## MAN FÅR VÄL STÄLLA UPP



AV ADDE MALMBERG



EN FARS SOM HYLLAR  
ELDSJÄLARNAS I  
FÖRENINGSLIVET

**EASY-PAKETET**

LÄS MERA PÅ WASATEATER.FI

ETT SAMTAL | TRE UPPLEVELSER | VÄLDIGT EASY

ÄT LYXIGT, NJUT AV TEATER OCH SOV GOTT.

**VÄLKOMMEN TILL VASA!**

# 5 ANLEDNINGAR att besöka Nordmaling

TEXT ALICIA SÖDERSTRÖM

**Drygt 5 mil från Umeå ligger det kustnära samhället Nordmaling** som erbjuder både natur, kultur, restauranger av olika slag och shopping. Nordmaling är stället för dig som vill ta del av och uppleva många olika saker i vinter, och ett besök dit gör ingen besviken!

## MAT OCH DRYCK

Nordmaling erbjuder ett brett utbud av mat och dryck där det både finns ett flertal kaféer och bagerier. På det anrika kaféet Näslunds konditori går det till exempel att hitta några av kommunens godaste bakverk för den som är fikasugen. Utöver det finns det även ett flertal restauranger som erbjuder olika typer av mat. Bland annat kan man äta det kinesiska köket på restaurang Jiaozibar där man även får tillaga maten själva tillsammans. Den perfekta utflykten!

## ÅLIDBERGETS SKIDANLÄGGNING

Ta på dig pjäxorna och bege dig ut i Ålidbergets slalombacke eller längdskidspår i vinter. Ålidberget är skidanläggningen i Nordmaling som både erbjuder utförsäkning och ett längdskidspår på 5 km. Det passar med andra ord för alla, oavsett om man vill åka ut för backen, eller stanna på backen!

## HÄGGSTRÖMS MODEHUS

I Nordmalings kommun ligger den unika butiken Häggströms Modehus som är norra Sveriges största modehus. Modehuset har ett stort utbud av märkesvaror från alla kända leverantörer till ett lägre pris året om. Här går det helt klart att tillbringa många timmar, och därför är det så bra att man även kan ta sig en fika på deras kafé för en liten vilopaus mellan all shopping!

## BERGSJÖBERGETS NATURRESERVAT

På den fina vandringsstigen över Bergsjöbergets naturreservat befinner du dig 300 meter över havet och har en fantastisk utsikt från toppen. Längs vandringsstigen finns det även en stuga att värma sig i och grilla på vintern. Ett utmärkt utflyktsmål en fin vinterdag!

## KULTURHISTORIA I NORDMALING

Ta del av kulturhistoria genom kyrkomuseet i centrala Nordmaling eller bruksmuseet på Olofsfors bruk. Kyrkomuseet är Norrlands mest fullständiga kyrkomuseum och består av unika och spännande kyrkliga föremål från medeltid till nutid. Olofsfors bruk har sitt fokus på järnmalm och har funnits sedan 1762 och den gamla bruksmiljön är bland de bäst bevarade i landet. Bruksmuseet anordnar både guidade visningar och aktiviteter! ■

**Välkommen in & julfika hos oss!**

Vi bakar allt från smörstjärnor, struvor till lussekatter & tårter.

Vi har öppet måndag - lördag fram till 23/12

Följ oss på Instagram! @naslundsconditori

**Näslunds KONDITORI**

Stängt 25/12-1/1 p.g.a renovering. Ring & beställ ditt julfika!

Kungsvägen 40 • 0930-101 05  
naslundsconditori.se

**Vi har julblommor, konfekt & presentor.**

**Blom Boden**

Beställ idag!

FÖLJ OSS FÖR AKTUELLA ÖPPETTIDER!

@blomboden

Kyrkogatan 2 • 0930-310 05

euroflorist

**Äger du ett gammalt hus eller ladugård som behöver få lite kärlek?**

Vi reparerar din byggnad på alla tänkbara sätt. T.ex. byta stockar, lägga om gamla golv, lägga om tegeltak, renovera fönster och dörrar, hyvla lister och krön, laga eller slå ny panel.

**Alla Tidars Hantverk AB**  
niklathuesson@gmail.com  
070-678 69 98

@allatidershantverk



# SPARA PÅ RYGGEN!



SNÖSLUNGA ST 327  
**22.900 kr**

SNÖSLUNGA ST 227  
**19.900 kr**



SNÖSLUNGA ST 430  
**36.700 kr**

SNÖSLUNGA ST 324  
**20.900 kr**



## SANDSTRÖMS Nordmaling

Åsgatan 8, 914 32 Nordmaling, 0930-105 33,  
MÅN-FRE 9.30-17.30 LÖR 10.00-14.00



**Lenas**

Vägkrog

Fullständiga rättigheter

**Husmanskost buffé  
och mycket annat gott!**

**Välkommen till oss!**

Rödsviksvägen 95, Nordmaling • 0930-315 20  
Öppet: Mån-Fre 8-20, Lör-Sön 10-20

# NORDMALINGS BÄSTA UTSIKT!

Tillsammans skapar vi en hållbarplats för alla.

**Nordmalingshus**  
Kommunägt - Allmännyttigt

Nordmalingshus AB | nordmalingshus.se | 0930-140 93

## JULKONSERT MED ELISA LINDSTRÖM

SAMUEL MUNT LIN      SIMON LÖFSTEDT

**NORDMALINGS KYRKA  
8 OCH 9 DECEMBER 19.00**

BILJETTER KAN KÖPAS I ENTRÉN,  
FÖRKÖP VIA COOP NORDMALING  
& VUXENSKOLAN NORDMALING SAMT VIA QR-KODEN.  
BILJETT PRIS 250 KRONOR

[www.samuelmuntlin.se/butik](http://www.samuelmuntlin.se/butik)

# 5 ANLEDNINGAR att besöka Vindelns

TEXT ALICIA SÖDERSTRÖM

**Vindelns kommun erbjuder både vacker natur och vackra vyer**, mängder med friluftaktiviteter, god mat och klassiska sevärheter för hela familjen. Besök Vindelns i vinter och ta del av alla äventyr – bland annat finns möjligheten att åka hundspann och uppleva riktig vinter på hotellet Granö Beckasin.

## MAGISK VINTER PÅ GRANÖ BECKASIN

Upplev Granö Beckasin – En oas i Umeälven. Här sover du i hotellrum uppe bland trädens toppar och möts av många spännande vinteraktiviteter. Åk skidor och skoter genom skogens vinterlandskap, eller varför inte krypa ner bland renfällarna i släden och ta en tur med hundspann? Granö Beckasin är med andra ord stället för dig som vill uppleva vinter på riktigt!

## UTFÖRSÅKNING

Buberget är Vindelns traditionsrika vintersportanläggning och består av både svarta backar för den som gillar mer avancerad åkning, och gröna backar för nybörjaren. Ta en paus med lite varm choklad och bullar i den gemytliga storstugan och du har den perfekta utflykten som uppskattas av hela familjen, stora som små!

## UTFORSKA SKOG OCH NATUR

Vindelns kommun erbjuder snöskovandring för dig som är intresserad av att utforska skog och natur. Med snöskor på fötterna och en naturguide som vägledare är det enkelt att utforska skogen, oavsett om snödjupet är på två meter. Ta chansen att få lära dig mer om vår skog och natur!

## UPPLEV HISTORIA

Besök Vindelns Hembygdsgård och upplev historia. Hembygdsgården består av ett 15-tal byggnader där majoriteten är från tidigt 1800-tal och ligger vackert belägna på Brånet. Ett besök på Hembygdsgården möjliggör också att kunna ta del av en mängd gamla och fina föremål.

## VACKRA VYER OCH GOD MAT

Ät gott på restaurangen på Hotell Forsen och njut av naturens vackra skådespel på första parkett. Med hjälp av matsalens luftighet och stora fönster kan man nämligen se den mäktiga Renforsen medan man avnjuter sin välagade mat baserad på närproducerade råvaror hämtade från bland annat skog, sjö och fjäll. Ett besök hit gör ingen besviken! ■

# Tävla & vinn julmat!

Var med i ICA Supermarket Vindelns tävling där du kan vinna presentkort på julmat.

Det enda du behöver göra är att ringa in rätt svar på nedanstående fråga och lämna in ditt svar på ICA Supermarket i Vindelns, så är du med i utlottningen av presentkortet.

Ditt svar skall vara inlämnat senast den 16 december 2022. Vinnarna kontaktas personligen och annonseras på ICA.

1:a pris: Presentkort, värde 1 500:-

2:a pris: Presentkort, värde 1 000:-

3:a pris: Presentkort, värde 500:-

### Vilken bokserie förknippas med Vindelns?

1. Tintin X. Hungerspelen 2. Tvillingdetektiverna

Namn.....

Telefon.....



SERIÖST & GENERÖST

## Hushållsnära tjänster

i Umeå & Vindeln med omnejd

Vi utför städning och flyttstädning  
till både privatpersoner och företag

**MAGGANS HEMHJÄLP**

073-084 29 05 · margareta.e.norgren@gmail.com



## Granen står så grön och grann i skogen

Gör julfirandet till en utflykt i skogen!  
Ta med er lite värmande glögg, njut av stillheten  
eller dansa ett varv runt närmaste gran.

En riktigt god jul önskar  
vi på Norra Skog!

[norraskog.se](http://norraskog.se)

**norra  
skog**

**VAR BEREDD NÄR  
SNÖN KOMMER!**

Husqvarna

200-serien 300-serien 400-serien

HITTA DEN RÄTTA SNÖSLUNGAN  
FÖR DIN TOMT HOS OSS REDAN IDAG

PL Småmaskinservice AB  
Vindeln • 070-649 36 27

Välkommen till  
Colorama Vindeln!

I vår butik hittar du allt från färg, golv,  
tapeter samt tillbehör till era  
hemma projekt.

Prisgaranti  
på tapeter!

**colorama**

Häradsvägen 122 • 0933-104 20

**BUBERGET**  
VINDELN  
SVERIGE  
ANNO  
1937

**SNART HÄNDER  
DET PÅ BERGET**

Skiperformance

**BUBERGSGÅRDEN**

Tel 072-22 04 701 - 02

[www.bubergsgarden.nu](http://www.bubergsgarden.nu) [info@bubergsgarden.nu](mailto:info@bubergsgarden.nu)

# 5 ANLEDNINGAR att besöka Vännäs

TEXT ALICIA SÖDERSTRÖM

**Vännäs är kommunen drygt 3 mil från Umeå där Vindelälven och Umeälven möts.** Här bjuds du på unika upplevelser och kan njuta av både natur och friluftsliv, god mat, gott fika och härlig shopping. Ett besök till Vännäs är helt klart den perfekta utflykten för hela familjen!

## FÖR DEN SHOPPING-INTRESSERADE

Den perfekta shoppingturen hittar du här! I centrum finns möjlighet att besöka butiker som både säljer inredning, blommor och kläder. Här hittar du även Vännäs saluhall där det går att köpa bland annat lokalt kött, tunnbröd och marmelader. På landsbygden finns i sin tur möjlighet att besöka mysiga gårdsbutiker och hantverksbutiker.

## FRILUFTSLIV

Upplev någon av Vännäs vandringsleder som Långforsens strövmråde, Tavelsjöleden eller Linnévägen i Jämteböle. Långforsen är den längsta forsen i Vindelälven, och längs leden finns bland annat strövstigar, rastplatser, grillstugor och möjlighet till fiske. Linnévägen i Jämteböle är en lite kortare vandring mellan Västra Spöland och Jämteböle. Här finns också möjlighet att ta en paus och fika i någon av de tre grillstugorna som finns längs leden.

## MYSIGA STÄLLEN ATT FIKA PÅ

Ta en paus i vardagen och slå dig ner på ett av alla mysiga kaféer som Vännäs erbjuder. Flertalet unika och lantliga kaféer som serverar både hembakt fika och fantastisk utsikt går att hitta här. Intill Vindelälven finner du kafé Yest som är ett hantverksbageri som bakar bröd på surdeg, och det mysiga kaféet Ljuslyktan i centrum serverar alla olika slags bakverk och lättare luncher. Bon appétit!

## VACKRA NATURRESERVAT

Ta del av någon av de naturreservat som finns i Vännäs som området Kronberget. Kronberget är ett tätortsnära naturreservat med fuktig barrskog, mestadels gran. Det är även ett perfekt utflyktsmål under vintern i och med att Lägrets skidspår går genom området. Koka en termos med varm choklad, packa väskan med lite bullar och lasta in skidorna i bilen så har du en utmärkt vinterdag framför dig!

## SJUNGAREGÅRDEN

Det finns väl inget trevligare än att besöka en härlig och mysig restaurang med riktigt god mat tillsammans med någon eller några man tycker om? Ät pizza på Blå Huset eller La Gondola, eller besök restaurangen på Hotel Vännäs för att avnjuta hemlagad husmanskost och närproducerad á la carte meny i en mysig miljö. ■

## Bo 25 min från Östra station

Från Vännäs och Vännäsby tar tåget dig till Östra - station inom 20-25 min.

Vi erbjuder vacker natur, fartfyllt friluftsliv och bra samhällsservice!

Vi har  
digital  
hyreskö

**V**  
Vännäs  
Fastigheter

0935 - 140 51

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

## Returcentrum

KÖP DINA  
JULKLAPPAR  
HOS OSS!

ÖPPET

MÅN-FRE 12:00-16:45

STÄNGT TISDAG

VÄLKOMMEN IN!

FÖRETAGSVÄGEN 15, VÄNNÄSBY

Går du i  
renoveringstankar?

VI HJÄLPER DIG FRÅN IDÉ TILL VERKLIGHET!

**GAVA Bygg AB**

070 - 658 26 02

[anderssongustaf@hotmail.com](mailto:anderssongustaf@hotmail.com)

KÖRKORT I  
VÄNNÄS' AB

[WWW.KORKORTIVANNAS.SE](http://WWW.KORKORTIVANNAS.SE)



GOODYEAR

MICHELIN

Continental



## VI HAR BRA VINTERDÄCK! Däck • Fälgar • Däckhotell

### Vi erbjuder:

Snabba leveranser  
Hjulinställningar  
Fälgriktning  
Fordonsservice  
Reparationer  
Bilvård

Kontakta oss  
redan idag!

**0935-200 25**

#### Våra öppettider:

Vardagar 07.00-16.30  
Lunchstängt: 12.00-13.00  
Lördag: 09.00-14.00



Företagsvägen 5B, 911 35 Vännäsby  
info@gsdackservice.se • www.gsdackservice.se

DÄCKTEAM

# NORRLANDS

## EFFEKTIVASTE & MODERNASTE PULVERLACKERINGS-ANLÄGGNING!

Med vår **toppmoderna** och **driftsäkra** anläggning kan vi garantera smidig hantering av ert gods.

Vi **prioriterar våra kunder** och är anpassningsbara efter era **specifika behov**.

Mycket av jobbet är automatiserat, vilket leder till att vi kan erbjuda **schyssta priser** och **säkra leveranser!**

## Kontaka oss idag!

**0935-440 30**

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

Vi kan garantera snabba **hanterings-tider** och ett **gott resultat**.

Bli inte förvånad om dina produkter är redo för leverans inom **24 timmar!**



**VÄNNÄS  
PULVERLACK AB**

0935-440 30 • [krister@vannaspulverlack.se](mailto:krister@vannaspulverlack.se)



## Boka vårt fantastiska julbord!

Kännetecknas av de klassiska smakerna med modernt snitt och ett dignande dessertbord.

Vårt fantastiska julbord serveras både luncher & kvällar, vardagar & helger.

Kontakta oss 0935-109 31

## HEMVÄNDARKVÄLL!

Träffa gamla vänner och bekanta och dansa till tonerna från 80-talet och framåt!

Juldagen 25 december

DJ Fredrik "Bullen" Stenlund

Entré före 22.00, 100 kr • Entré 22.00-23.00, 150 kr • Efter 23.00, 200 kr

Öppet 20.00-02.00 • Åldersgräns 20 år

**HOTEL VÄNNÄS**

Hotellet med de stora möjligheterna

Tel 0935-109 30 • [www.hotelvannas.se](http://www.hotelvannas.se)

## Välkommen till Colorama Vännäsby!

I vår butik hittar du allt från färg, golv, tapeter samt tillbehör till era hemma projekt.

Snart växer  
butikerna!

**colorama**

Företagsvägen 15 • 0935-15 00 19

etablerad 1943  
**BRANDTS**  
Blommor & Begravningsbyrå

*Vardag,  
fest & sorg*



*Vi är er lokala begravningsbyrå och blomsterhandel. Hos oss hittar ni något för alla tillfällen.*

Varmt välkommen in till någon av våra butiker!

Ö. Järnvägsgatan 20A, Vännäs • 0935-100 70

Köpmannagatan 16, Bjurholm • 0932-102 77

Häradsvägen 115, Vindeln • 0933-77 27 37

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



**CIRCLE K**

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**

Vännäsby 0935 - 200 36

Storgatan 090 - 77 46 10

Carlshem 090 - 19 14 30

Sandåkern 090 - 12 86 55

Ersboda 090 - 18 98 60

Nordmaling 0930 - 100 52

Holmsund 090 - 400 58



OBS, vissa olikheter i utbud kan finnas på stationerna

## KVALITETSSTÄD TILL INFLATIONSPRISER!

Låt oss underlätta för dig under jul & nyår där vi utför städtjänster utefter just dina behov, gäller även gardinbyte, strykning & tvättning. (Gäller ej fönsterputs)

### LILLA JUL & NYÅRSPAKETET:

Boka 4 timmar professionell städhjälp utefter dina behov & önskemål inriktat på hela bostaden eller specifika rum!

**FAST PRIS 895 SEK**

Ink. moms, Rut, utrustning & städmaterial.

### STORA JUL & NYÅRSPAKETET:

Boka 8 timmar professionell städhjälp utefter dina behov & önskemål inriktat på hela bostaden eller specifika rum!

**FAST PRIS 1695 SEK**

Ink. moms, Rut, utrustning & städmaterial.

**BOKA IDAG 070-214 58 39**

Begränsat antal platser så skynda dig att boka din plats redan idag.  
Framkörning tillkommer beroende på adress.

**Lokal aktör!**

Vännäs & Umeå  
med omnejd!

**ORDNING OCH REDA**

Flytt hjälp • Städtjänster • Montering av möbler • Tapetsering • Målning

**Öppettider:**

Måndag - Fredag  
08.00-16.00

Erbjudandet giltigt t.o.m Januari 2023.

[www.ordningochreda.com](http://www.ordningochreda.com)

**Följ oss!**





Magnus Zingmark  
070-607 52 02, 0935-205 86  
magnus@markogrund.se



# Köp värmepump nu, betala om 6 månader

Få värme eller kyla nu, betala om 6 månader! Visste du att du kan välja att betala din värmepump i din egen takt? Vi erbjuder smart finansiering via WasaKredit med delbetalning eller värmepumpslån. Just nu finns möjligheten att köpa och installera värmepump, och göra hela betalningen först om 6 månader med räntefri kredittid hos WasaKredit.



[thermia.se/kopnubetalasen](https://thermia.se/kopnubetalasen)

Från borrhål till färdig värmeanläggning



# STUDIO I KÄLLAREN

TEXT AMANDA DAREHED BILD AMELIE NÄSLUND

**31-åriga Pontus Ljung växte upp med musiken närvarande.** Med tre äldre bröder som alla spelade i band fick Pontus trumpinnar i handen redan som 5-åring. Idag gör han musik under artistnamnet "Heather Mirage" och jobbar för att släppa sin första EP till våren.

Vi rullar in på den stenlagda uppfarten till huset på Västerslätt. Klockan har passerat tre på eftermiddagen och det har redan börjat mörkna. Dimman har rullat in över Umeå och regnet ligger i luften. Pontus har precis avslutat sitt skift som elektriker och hunnit hem för att sätta på vattenkokaren. Han mäter noga upp mängden kaffe på en våg innan han serverar, en för mig, alldeles för sen kopp kaffe.

## "HÄR HAR DU EN DEEP PURPLE-SKIVA"

– Jag jobbar som elektriker och det är ett 07–16 jobb men på sidan av håller jag på med musik. Det är det jag alltid velat göra, men det blir oftast på nätterna och har inneburit dåligt med sömn de senaste åren, säger Pontus medan han skrattar.

Pontus växte upp i Sävar i en musikalisk familj. De tre äldre bröderna spelade i band som Isolation Years och hardcore-bandet Abhinanda. När Pontus var fem år gammal fick han sitt första trumset som han spelade på jämt och ständigt. I högstadiet bildade han ett trash-metal-band med några kompisar, Evolvator kallade de sig.

– Det passade bra i tonåren att ha ett band som hade bilden av att vara så coola och obrydda som möjligt, berättar Pontus.

Som barn lyssnade Pontus mycket på hårdrock och han såg upp till bröderna som spelade i band, han ville vara som dem. Hans första musikrelaterade minne är när han satt och målade "Warhammer-figurer" på rummet och lyssnade på CD:n "Känn ingen sorg för mig Göteborg" av Håkan Hellström.

– Jag kommer också ihåg att jag lyssnade på Backstreet Boys på lågstadiet och kom hem och sjöng på en låt. Då sa familjen "Nej, det får du inte göra, här har du en Deep Purple-skiva", säger Pontus och skrattar.

## HITTAT SIG SJÄLV I MUSIKEN

Det började med hårdrock men med tiden har Pontus sökt sig närmare en mer poppig genre. Man kan säga att han hittat sig själv i musikskapandet. Han har testat sig fram mellan olika genrer för att slutligen ha landat i något han är redo att släppa ut i världen. Indiepop på engelska med influenser från västkusten i USA, men också med hintar om 00-talets indie-explosion i Göteborg.

– Jag har aldrig tidigare känt mig nöjd och inte heller vågat släppa något. Nu känner jag att jag har hittat rätt och vill fortsätta på det här spåret, berättar Pontus.

Pontus läste elprogrammet på Dragonskolan och har funderat lite kring vad som hade hänt om han hade valt att följa musikdrömmen han haft. Han känner i efterhand att han missat mycket erfarenhet och chanser att inte kunnat knyta kontakter i musikbranschen. En av hans äldre bröder läste musikprogrammet och tyckte Pontus skulle satsa på en ordentlig utbildning och rekommenderade därför el – och så blev det.

## "DET ÄR TRYGGT ATT PRATA MUSIK MED DEM"

– Samtidigt har det varit väldigt tryggt och skönt att ha ett jobb och ett liv som flyter på utan att man behöver slåss för sin överlevnad, säger Pontus och skrattar.

Idag är det omvända roller. Den äldre brodern har, efter att ha satsat på musiken, slutligen också utbildat sig till elektriker. Pontus har alltid haft mycket hjälp av brödernas råd och erfarenheter och de var de första som fick höra låtarna innan Pontus släppte dem.

– Den senaste låten skickade jag till min bror Daniel som spelade in basen och mixade låten. Det känns som att jag ofta vill att någon av dem ska komma med feedback på låtarna, det är tryggt att prata musik med dem.

Jag frågar Pontus om det funnits någon nackdel med att ha äldre bröder som haft musikkarriärer. Pontus funderar en stund och svarar ja.



Pontus drömmer om att få jobba med musiken på heltid.

## "JAG LÄNGTAR BARA EFTER ATT FÅ MÖTA PUBLIKEN"

– Jag tror att det kan vara det som har ställt till det för mig. Jag har alltid tänkt att det jag gör inte är lika bra, det hämmade mig lite mentalt. Det kändes också som att det blev en ålderskris. Jag kände att jag måste släppa något snart och att det måste bli lika bra som brödernas när de var i samma ålder. Jag har jämfört mig mycket med dem och det har varit jobbigt ur en skapande aspekt.

### FRAMTIDSDRÖMMAR

I dagsläget har Pontus släppt två låtar, "Puzzling Away" och "Panaromic View". På sidan av det hjälper han också Umeå artisten Erik Hillbom att spela in och producera hans musik. Pontus jobbar just nu på en EP som han planerar att släppa till våren. Det mesta sker i källaren i huset som nyligen renoverats efter en översvämning, där han nu byggt upp en musikstudio.

– Det blev självklart för mig att släppa låtarna. När jag släppte den första tänkte jag inte så mycket på hur den skulle tas emot men med den andra blev det jobbigare för då ville jag nå samma resultat, berättar Pontus.

När vi hänger nere i musikstudion spelar Pontus upp en låt som han jobbar på just nu. Förhoppningen är att EP:n ska generera möjligheter att spela live.

– Vilken scen jag står på spelar ingen roll. Jag längtar bara efter att få möta publiken. Det var så länge sedan och det är en stor del av skapandet känner jag.

Artistnamnet kommer från Pontus efternamn, Heather betyder nämligen Ljung. För Pontus har sökandet efter sig själv och musiken varit en resa och det känns som att han äntligen får landa och njuta av det musikaliska som rinner genom hans ådror.

– Det har blivit lite utav ett Corona-tänk. Det har varit skönt att få vara kreativ och inte vara beroende av några andra, särskilt när jag nu har en familj att ta hand om. Jag kan göra det mesta här hemma och när jag behöver komplettera med något skickar jag iväg det digitalt och den processen sker utan min närvaro.

Pontus jobbar vidare på musiken, mestadels nattetid. Tills vidare fortsätter han jobba som elektriker men låter också de stora drömmarna ta plats. Han håller till exempel på med att försöka sätta ihop ett band tillsammans med Emil Österlund, Hans-Erik Sjöström och Oskar Johansson.

– Det är absolut en dröm att få hålla på med musiken mer, inte bara på nätterna. Det hade varit helt otroligt om man kunde leva på musiken. Jag drömmer också om att starta ett skivbolag och släppa musiken jag skapar själv. ■

### Om Heather Mirage

Namn: Pontus Ljung  
 Aktuell med: En EP till våren 2023  
 Bor: Västerslätt, Umeå  
 Familj: Fru och två barn  
 Intressen: Musik, discgolf, familj och vänner  
 Instagram: @heathermirage

Tävla & vinn  
biobiljetter!

För mer information om hur du tävlar, besök  
Umeåguidens Instagram, @umeaguiden.

# PREMIÄRER I VINTER

TEXT **ROBIN FJÄLLSTRÖM** BILD **NIKITA TUMBAEV**

**Har du koll på vilka filmer som har biopremiär under december och januari?** Umeåguiden vill passa på att tipsa om några kommande premiärer som vi ser framemot att få se på bioduken i vinter.

## LÄNGE LEVE BONUSFAMILJEN

Den populära tv-serien Bonusfamiljen från SVT blir nu långfilm. Den 2 december 2022 går det att se när hela gänget reser till fjällen tillsammans.

Det är första gången vi får se dem resa i väg och vara tillsammans under samma tak i flera dygn, säger manusförfattaren Moa Hergren till Expressen.

Utan att säga för mycket utspelar sig filmen cirka tio månader efter sista avsnittet på säsong fyra. Tanken är att hela bonusfamiljen ska fira nyår i Dalarna och förväntningarna är skyhöga. Vad kan gå fel av att tillbringa semestern tillsammans under ett och samma tak?

Om ni inte har sett tv-serien tidigare så rekommenderar vi att även titta på alla fyra säsonger av Bonusfamiljen på Netflix.

## AVATAR: THE WAY OF WATER

Minns ni James Camerons världssuccé "Avatar"? Det är nämligen 13 år sedan den hade premiär. Nu i december kommer äntligen uppföljaren, och den 14 december 2022 får vi resa tillbaka till planeten Pandora och ta del av fortsättningen av historien om Jake Sully och Neytiri och deras nybildade familj. I huvudrollerna få vi återigen se Sam Worthington, Zoe Saldana, Stephen Lang och Sigourney Weaver.

Avatar-filmen från 2009 är fortfarande den film som tjänat mest pengar genom tiderna. Vad tror ni, kan Avatar "The Way of Water", slå sin föregångares tidigare rekord?

## HÅKAN BRÅKAN

Ta med er barnen på årets bästa biodag, juldagen 25 december 2022, och titta på den nya filmen om Sunes lillebror Håkan som spelas av nioårige Silas Strand.

Filmen innehåller lite mer action om man jämför med de tidigare Sunefilmerna. Vi får följa Håkans kamp att rymma från världens tråkigaste barnvakt, för att få chansen att vara med i årets viktigaste dataspelstävling, men det kör ihop sig en hel del. I ett pressmeddelande beskriver regissören Ted Kjellsson filmen Håkan Bråkan som "Die hard" för barn.

Det blir fjärde gången föräldrarna Rudolf och Karin dyker upp i nuvarande tappning och de spelas av Sissela Benn och Fredrik Hallgren.

– Det är jättekul och jättelyxigt som skådespelare att få återvända till samma värld i fyra filmer, säger Sissela Benn till TT.

## UFO SWEDEN

Efter långfilmsdebuten med "Den blomstertid nu kommer" är Crazy Pictures aktuella igen med filmen "UFO Sweden" som har premiär på juldagen den 25 december 2022.

Filmen utspelar sig under 90-talet och kretsar runt en ung tonårsrebell som misstänker att hennes pappa blivit kidnappad av ufon, och tar då hjälp av en ufo-förening för att ta reda på sanningen.

För att jakten efter ufo ska bli så trovärdig som möjligt har teamet bakom filmen tagit hjälp av en svensk ufo-förening, både under manusarbetet och inspelningen. Vi på Umeåguiden ser fram emot att få se vad "UFO Sweden" har att erbjuda.

## A MAN CALLED OTTO

Snart får vi se Tom Hanks som Ove i den amerikanska versionen av "En man som heter Ove". Titelrollen har dock döpts om till Otto för att passa den engelsktalande publiken bättre.

2015 hyllades den svenska komedin och tilldelades ett flertal utmärkelser och nomineringar, exempelvis tog de hem Publikpriset på Guldbaggegalan 2016 och blev nominerade till bästa icke-engelskspråkiga film på Oscarsgalan 2017.



Nu är det bara att vänta och se om den här amerikanska nyinspelningen når liknande utmärkelser och nomineringar. Filmen "A man called Otto" har premiär på bioduken den 13 januari 2023. ■

# Jullov på nalo.

Vet du inte var familjen ska fira jul? Lutar det åt en småtråkig helg i stan bland asfalt och avgaser? Så behöver det inte vara. Vi har lösningen på en riktigt bra jul.

Kom till natursköna Nalo. Här är julen som bäst. För hela familjen. Barnen har en egen backe och en egen lift. Och för ungdomar och vuxna finns det också fina möjligheter att åka utför. Bor gör ni i någon av våra mysiga stugor – alldeles vid backen. Vi erbjuder dessutom pangpriser under perioden 24 december till 8 januari.

Vi ses i Nalo till jul!

Följ oss på:  

Du får **30%**  
rabatt på boende  
från 24 december  
t o m 8 januari.

Boka på [nalovardo.se](http://nalovardo.se)

## CYBERPHOTO

PERSONLIG SERVICE PÅ NÄTET

### Klappar för vinteräventyr

Du är varmt välkommen både till vår butik eller att handla online, vad som passar dig bäst. Vi har kunnig personal som dig hitta just det du behöver. Om du vill kan du även få din order levererad inom Umeå tätort samma dag för endast 99:-.



**Stabilt stativ för resefotografen**  
Sirui Traveler - lätta och kompakta och passar utmärkt för resor och äventyr. Fr 1190:- inkl moms



**HeatX - uppvärmda kläder**  
Håll dig och din kära varm på utflykten. Handskar, tröjor, jackor, dynor och värmesulor, dynor. Fr 599:- inkl moms



**GoPro Hero11 Black - actionkamera**  
Senaste huvudmodellen från GoPro och på många önskelista. Stabilare bild än någonsin - se vår testfilm.



# INTE EN ALADDIN *i år igen*

TEXT **AMANDA DAREHED** BILD **AMELIE NÄSLUND**

**För många är traditioner väldigt viktiga under julen**, men när det kommer till chokladen säger vi prompt nej! Våga testa nya smaker och sorter. Det finns en oändlig uppsjö av choklad på Godishuset i Umeå. Den utomjordiskt populära Aladdin-asken är so last year.

Paret Pelle och Mia Sellbom driver godishuset och jobbar ständigt för att utveckla sortimentet och lyssna på vad kunderna efterfrågar. I år har de stuckit ut hakan rejält och satsat på chokladaskar i alla dess former och slag. I butiken på Mariedal finns hundratals olika chokladaskar.

– Vi har ett otroligt brett sortiment och utbud. Vi jobbar med cirka tio olika leverantörer. Tidigare har det varit fokus på svenska och belgiska tillverkare men i år har vi också tagit in mer italiensk choklad, berättar chokladälskaren och finsmakaren Mia.

## DELIKAT OCH SPÄNNANDE SORTIMENT

När Mia själv får välja blir det gärna en lyxigare choklad, helst från Italien. På Godishuset har de valt att satsa stort på exklusivare askar som man inte hittar i dagligvaruhandeln.

– Det är många som köper choklad och ger bort i present inför julen och andra högtider. Vi märker av att det är många nya kunder som handlar julgåvor nu som annars kanske inte handlar här, berättar Jimmy Hägglund som jobbar i butiken.

## UMEÅGUIDEN TESTAR

Till redaktionens lycka så fick vi äran att ta hem fem lyxiga varianter av chokladaskar för att recensera. När vi öppnade lådorna kände vi oss verkligen som barn på julafton! Finns det något som gör en gladare än god choklad? Ett hett julklappstips som går hem hos de flesta. Är det något man kan vara säker på så är det att belgisk choklad alltid fungerar! ■



### BAILEYS – CHOCOLATE COLLECTION

Baileys blev många på redaktionen nyfikna på eftersom många gillar drycken. Den här lådan tog också slut allra snabbast så den var populär. 20 olika praliner med både mörka och ljusa tryfflar, kaffesmak, karamell och mandel. Slurp så det!



### ZÁINI – CREMINO NOIR

Mia på Godishuset favorit. Det är italiensk choklad av allra högsta kvalitet. Här märker man att man använder den finaste sortens kakao och konsistensen påminner om nougat. Den här asken är lyxigare och passar finsmakaren.



### HAMLET – ASSORTIMENT

Hamlet innehåller belgisk choklad och kommer i en fin låda som passar utmärkt som gå-bort-gåva eller under granen. Innehåller både mörk, ljus och vit mumsig choklad.



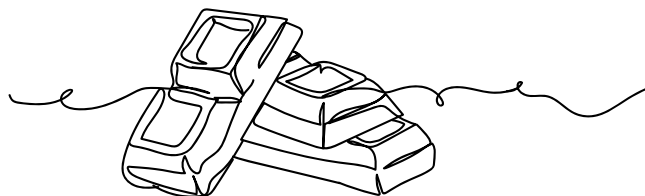
### LILY O BRIEN'S – DESSERTS COLLECTION

Jimmy på Godishuset favorit. Vi på redaktionen håller med, det är en fantastisk och lyxig chokladask. Den är rund, stor och innehåller flertalet fantastiska praliner. Smakerna är hämtade av efterrätter så som banoffee pie, key lime och crème brûlée.



### LINDT – MASTERPIECES

Lindt är en klassiker och förtjänar en plats på soffbordet under uppesittarkvällen. Här finns många olika sorter och något för alla. Den lever upp till namnet "masterpieces".





Skäm bort dig själv i december med en fotbehandling hos oss!

**Boka tid på vår hemsida eller ring oss på 070-237 06 56**

**10% rabatt**

**på en fotbehandling**

(Ej fotvård som friskvård)

Gäller december 2022



Medicinsk fotvård

salongfriskafotter.se

**HEMSLÖJDEN**

**Julhandla i Umeås finaste butik!**

Mån - fre 11-18,  
lör 10-16, sön 12-16



Skolgatan 49, Umeå

hemslojdenumea



# 3 för 1

Ge bort ett par som julklapp



Av Socialstyrelsen Leg. Optiker

**DO**  
**DIREKT**  
**OPTIK**

direktoptik.se

**VÄRDECHECK SYNUNDERSÖKNING**

Gäller vid köp av kompletta glasögon i erbjudandet 3 för 1. Kan ej kombineras med andra kuponger eller erbjudanden.

Gäller t o m 30/12 2022.

# 400:-

Kungsgatan 49, Umeå. Tel 090-311 95.

**BOKA TID** direktoptik.se/boka



**Leverans direkt till bygget, eller gratis lånesläp!**

## Välkommen till en proffsigare bygghandel.

Vi välkomnar de mest krävande kunderna till oss på Bygma i Hemavan. Här hittar du det du behöver till ditt bygge!

**Bygma** Hemavan  
Älvstigen 5, tel:0954-100 40  
info.hemavan@bygma.se  
Mån - fre 07:00 - 17:00  
Lör 10:00 - 14:00

**BYGMA**

NORDENS MEST KRÄVANDE KUNDER  
Sedan 1952

## Vi håller till i Ånäset samt Umeå!

Vi hjälper dig som privatperson samt dig som företagare med elinstallationer, automation, laddboxar och solceller.

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

**ReJo**  
el&automation AB  
070 655 36 98  
[rejoel.info@gmail.com](mailto:rejoel.info@gmail.com)

DEL AV  
**elkedjan**



# JULENS DRYCK



## Julmust halv torr, Dufvenkrooks 3/5

Lätt kolsyrad julmust som inte är speciellt söt och har många tydliga smaker av julen. Drycken har en hint av hetta och passar bra till mat!



## Agitator Blended Whiskey 3/5

Lättdrucken whiskey med en touch av sötma som passar för nybörjarna eller de som gillar mindre kraftiga whiskeys.



## Ohishi Sherry Cast 4/5

Rund och fyllig smak med en julig ton. Härlig att dricka under mörka kvällar med tända ljus eller framför brasan.



## Smäll Karamell, Spirit of Sweden 4/5

Wow - här blev vi glatt överraskade! En syrlig smak som ger oss nostalgiska vibbar från barndomens klassiska klubbor. Lite tuttifrutti -vibe över denna dryck som har en frisk smak och fin burk.



## Polka, Spirit of Sweden 1/5

Tyvär var det mycket munsköljs-känsla. Kul idé men som inte höll hela vägen fram. Plus för den otroligt fina burken!



## Weihenstephaner, Festbier 3,5/5

Denna öl är perfekt för festligheter. Inga krusiduller och utstickande smaker. En helt vanlig god öl.



## Kopparberg Mixed Fruit Tropical 0% 3/5

Tropisk smak där smaken av ananas framträder starkt - ovanligt bra smak av ananas som verkligen känns färsk.



## Eòlic Brut Nature 2/5

Superbra förpackning att ta med sig på exempelvis festivaler och även miljövänligt! Dock en besvikelse i smak och bubbel mängd. Den känns lite avslagen...



## Dufvenkrooks Marsipan 4/5

Överraskande god och julig smak. Första anblicken säger att den inte kommer ha så fyllig smak då färgen är väldigt blek - men ack så god! Fungerar både varm som kall.



## Leth Riesling Selection 3/5

Ett gott vin, men vi föredrar de andra Leth flaskorna framför denna. Det här vinet är lite fylligare och kraftfullare i smaken och påminner mer om en Chardonnay.

fira  
jul på  
facit  
galej



KNÄCKANDE GOD JULMENY  
695KR/PERS

25/11 - 23/12

Bokningsförfrågan: [bokning@facitbar.se](mailto:bokning@facitbar.se)



*Vi kör inte julbord  
25/11-23/12  
däremot har vi förutom vår  
vanliga meny en fantastisk  
sjurätters julmeny!*

hungerochorst.se | 090-77 10 00



HUNGER  
& TÖRST



# RAGGAR JANSSON MED ANSJOVIS & CRÈME FRAICHE

## Ingredienser

600-800g potatis  
t.ex. mandelpotatis  
4 dl fetmjölk  
2 1/2 dl mjöl  
Ansjovis-späd från  
en 125g burk  
(Spara ansjovisen  
till fritering)  
1 1/2 tsk salt  
10 g finhackad  
gräslök (går bra  
med någon annan  
färsk ört också)  
4 msk skirat smör  
att steka i

## Topping

Ansjovis från en  
125g burk  
1/2 dl Maizena  
1/2 kruka dill att  
garnera med  
1 dl Crème Fraiche  
1 kg talg eller olja  
att fritera i

## Så gör du

**1.** Vispa hälften av mjölken och mjölet. **2.** Vispa sedan ner ägget och resterande delen av mjölken. **3.** Hacka gräslöken fint och blanda ner den i smeten tillsammans med anjovisspadet. **4.** Riv ner potatisen. Jag brukar ha kvar skalet, så då är det viktigt att du sköljer dem ordentligt först. Riv på den grova sidan på ett rivjärn och blanda direkt ner i smeten. Smält lite smör i en stekpanna så att det blir ljusgult. **5.** Stek sedan raggjar jansson i skirat smör i en stekpanna på medeltemperatur i några minuter per sida. Baka dem sedan i en ugnsplåt tillsammans innan servering. **6.** Värm en panna med talg tills talgen är 180 grader. Vänd ansjovis-filéerna i Maizena och fritera dem sedan i några minuter. **7.** Garnera Raggjar Jansson med den friterade ansjovisen tillsammans med crème fraiche och lite dill.

# Snabbare än Rudolf...

Vi fraktar dina klappar på ett tryggt sätt - [bussgods.se](https://bussgods.se)



**Bussgods**



# EVENEMANGSHÖRNAN

*vad händer i Umeå?*



## Västerbottens museums julmarknad

Jul, jul, strålande jul! Finns det något som får en att komma i julstämning mer än julmarknad? Tror inte det! Julmarknaden på Gammlia är värt att besöka år efter år. Köp hem lokalt hantverk, julgodis och ta en tur i en hästsläde. Mys!

**3-4 december, Gammlia**



## Juloratoriet - del 1-3

I år får Bachs klassiska verk skriva upp julstämningen med Norrlandsoperans Symfoniorkester, operakören och fyra solister! Stefan Parkman är dirigent och har bland annat engagerats av många symfoniorkestrar och institutioner, bland annat Kungliga Operan.

**15-17 december, Norrlandsoperan**



## Lustans Lakejer

Lustans Lakejer har sedan starten 1978 varit Sveriges främsta New Wave-band. Nu ger de sig ut på turné med låtar ur sin 40 åriga repertoar. Missa inte chansen att se ett av Sveriges mest legendariska band live!

**10 december, Droskan**



## Pilgatans julmarknad

Ännu en fantastiskt mysig julmarknad, Öst på stan. Här kan du handla lokala och klimatsmarta julklappar medan du smuttar på en kopp glögg. Utställare finns på Pilgatan och ut- anför Hotell Gamla Fängelset. Bokcafé Pilgatan, Bildmuseet och Curisum bjuder på aktiviteter under hela dagen.

**10 december, Pilgatan**



## Vin i Umeå

Umeå Folkets hus bjuder in till vinmessa för sjunde året. Vill du lära dig mer, dofta och smaka på viner från världens alla länder så är det här något för dig! På plats för att hjälpa dig att frotera bland viner i olika prisklasser och av olika sorter, finns vinproducenter och utställare.

**3 december, Umeå Folkets hus**



## Julen enligt Timo på Facit

En av guidens personliga favoriter när det kommer till musik har länge varit Timo Räisänen och nu bjuder han in till en egen tolkning av vad julen är, på Facit i Umeå. En musikalisk resa bortom all bjällerklang... Varför inte avnjuta en fantastisk julfiddag i samma veva?

**8 december, Facit**



## Kraja - Gnistrande vinterklanger

Möt julen och värm er till tonerna hos medlemmarna i Kraja. Vid den senaste julkonserten fyllde gruppen Idun och nu är det dags igen. Den här gången med eget material och traditionella julsånger.

**11 december, Idun**



## En kvinna i svart

Har ni inte sett den här föreställningen så är det dags! Det är ett starkt minne från vår egen barndom! En klassisk spökhistoria som är omskriven för teaterscenen och visas i Umeå på Profiltatern. "Följ med på en gastkramande färd till Norrlands inland, in i rädslans utforskade träskmarker".

**28 dec - 7 jan, Profiltatern**

Winhill *The Grief Tour* Losehill

14 dec  
Norrlandsoperan



HÄLSA STHLM VÅREN 2023

**PETTER**

3 FEB - IDUN

**CARL STANLEY**

AKTA HUET

4 FEB  
IDUN

4 AUG  
SKEPPSBRON

**LALAH**

Biljetter på [www.StellaEvent.se](http://www.StellaEvent.se)

Vi hjälper ert företag  
med era event.

chillj  
media

**ÅRETS JULKLAPPAR!**

**SARA KULTURHUS 13 JAN**

VARGAS & LAGOLA kommer till Sara Kulturhus i Skellefteå!  
Vi är glada att kunna presentera en av nå få konserter med två av Sveriges framgångsrikaste låtskrivare och producenter! Vargas & Lagola Fredag den 13:e januari!

ARTISTKONTORET  
PRESENTERAR

**Gott & Blandat**

Jan Rippe Per Fritsell  
Den Ofattlbara Orkestrern

**IDUNTEATERN 29 JAN**

Tidigare i höstas firade Galenskaparna och After Shave sitt 40-årsjubileum som humorgrupp, och nu har vi den stora äran att få presentera delar av denna galenskap! Det blir två delar After Shave, en hel del Galenskap!

**BILJETTER & INFO: ARTISTKONTORET.SE**



# EVENEMANGSHÖRNAN

*vad händer i Umeå?*



## Bach juloratoriet

Julmusik med ett brett spektrum av uttryck och former, Bachs Juloratorium. Under ledning av Veikko Kiiver kommer Umeå Barockensemble att framföra verket med solister, kör och orkester. På Tegs Kyrka.

**29 december, Tegs kyrka**



## Jon Henrik Fjällgren

Jon Henrik bjuder med oss på en musikalisk resa som är en hyllning till jorden och naturen vi lever i. Den traditionella jojken blandas med musik ifrån några av Jon Henriks favoritartister såsom Elvis Presley, Johnny Cash, Eva Cassidy med flera.

**5 januari, Aula Nordica**



## Alla känner Ankan

Anders "Ankan" Johansson är för många känd som ena halvan i humorduon Anders & Måns som har spelat flera hyllade scenföreställningar tillsammans. Han gjorde även stor succé i TV program som "Bäst i test" och "På Spåret". Nu förlängs turnén med fler föreställningar och det blir ett stopp i Umeå.

**14 januari, Väven**



## Den överkliga sanningen om Bob Hund

Ett av Sveriges bästa liveband tar nu med sig sin tragikomiska föreställning på riksturné. Upplev berättelsen om hur Bob Hund bildades, när gjorde de sin första konsert och få reda på vem som egentligen stjal all uppmärksamhet.

**27 januari, Idun**



## Hela Huset Gungar

Välkommen till årets stora nöjeskväll på Umeå Folkets Hus och Hela Huset Gungar! Bokade band och DJ för kvällen är Over & Out, Riff Raff Ruff, Jannez, Blender, Pepita Slappers och DJ Donke. Ses vi där?

**5 januari, Umeå Folkets Hus**



## Från Aladdin till Elsa

Umeå Folkets hus visar denna spektakulära och fartfyllda show som passar såväl gammal som ung. En magisk musikalisk resa genom den tecknade och animerade filmens värld! I föreställningen medverkar bland annat YouTube-stjärnan Joel Adolphson, känd från IJustWantToBeCool.

**13 januari, Umeå Folkets Hus**



## Petrina Solange - Stand up på Rex

Petrina är utsedd till Årets Kvinnliga Komiker tre gånger av uppenbara skäl och är en självklar publikfavorit oavsett stad eller valet av ämne hon tar sig an. Umeåkomiker som uppträder är: Carl Holmström, Erik Nyström och Andreas Södermark. Kvällen leds i vanlig ordning av Erik Moberg.

**26 januari, REX**



## UMEFOLK

Umefolk erbjuder ett brett program med konserter, dans, föreställningar, workshops och barnaktiviteter. Lyssna på artister som Båtkapellet, Daniel Herskedal, Duo Lin, Ebo Krđum, Gunnar Idenstam och många fler. Det kommer att bli en hejdundrande festival som lyser upp vintermörkret i Umeå.

**23-26 februari, Umeå Folkets Hus**





# Välkommen till julparken 2022!

Äntligen öppnar julparken igen och vi välkomnar er att träffa våra djur i mysig vintermiljö. Titta in i vår pysselstuga och gör ett besök hos tomten i tomtens hus där det bjuds på glögg och sagostund.

Öppet: 17-18 dec kl. 11.00-16.00  
21-23 dec kl. 11.00-16.00

Visst ses vi?

Under dessa dagar säljer vi ordentligt rabatterade årskort för 2023, vuxen 450:- (ord.pris 650:-) och barn 3-17 år 300:- (ord.pris 470:-), missa inte detta!





# UMEÅGUIDENS KORSORD

	NATT OCH DAG	ISLAM OCH BUDDISM	PRUDENTLIG & PETIG SVÄGER POLITIK	SIE-MENS	HENNES FÖRNÄMN ÄR EN SYMBOL FÖR FRANKRIKE	SEM. OCH JAFET	I EN POLAR KAKA	VILL MAN FRÅN KYLAN	BILDSKÖNA F.D. FN TILL 1946	TÄNDS 30 APRIL	
	LEJD-ARE										
	BASILIKA			HELGE-DOM		PLURALISM				KULRAM	
	RUNDA STRANDSTENAR					DIREKT	AV MINDRE VIKT	JERSEY-DJUR	NORRBOTTEN DOCKTEATER FIGUR		
	OXIDERAT	PREP.	LADE SKYTT	TORTILLA						PASTOR SJÖDINS INITIALER (SÄMRA-KYRK. 686)	
	MALARIA-MEDLET			SVENSK BANK 1974-90 STRUNT			STÅNDIGT GRÖN BUSKE MED DOFTRIKA BLOMMOR		DEL AV ELEKTRA (STRAUSS)		
	ALFA OCH OMEGA I GREKLAND		LJUST LÄKARTJÄNST			25.10	RIKSKONG				
	FAR TILL LEA O RAKEL	ÄR GENTLEMAN	KYRKOPLATSER	KNÄCKT	SKÖTSEL	SLÄSS	APPELLATIV	BORR FÖRLIKATS	HUR SA?		GRAV I FORM AV STENBLOK
			BÄRS PÅ AXEL	MOSES' BROR			VIKTORIOR			AKTRISEN BJÖRK	
	FÄNGSTRED SKAP VULKAN						AVSEDD TOPPLAG			LINJE TAJ MAHALSTAD	
		SCHWEIZFLOD	SNABBA		ORDNING		NATRIUM BERGET -- Mc KINLEY			SADE PROSIT	
FLOG MOT SOLEN ALGGELE							FÅGELFÄLLOR FÖRR				
			KVÄVE	BEKÄNNELSE						FÖRSESIG	
							SOBO				
								TALAR BURSÄK			
										214-1001 B www.ky/spraten Bumans förlag	

Namn .....

Adress .....

Telefon .....

Lös korordet och skicka det med namn och adress till: Chillimedia, "Korsordet", Formvägen 16, 906 21 Umeå. Skicka ditt svar senast den **27/1 2023**. Vinnarna presenteras i nästa nummer. Förra numrets vinnare: Kristina Strandberg, Hans Hansson & Berith Ericsson.

1a-3e pris: 2 trissloter vardera.



## Välkommen till oss på Tandcenter!

Vi erbjuder:

- Trygg modern och trevlig tandvård.
- Tandläkare och specialister under samma tak.
- Alla sorters behandlingar, från enkla till mer avancerade.
- Osynlig tandreglering.
- Korta väntetider på samtliga behandlingar.

Nu har vi avtal med regionen och välkomnar även dig med grönt kort!



**TANDCENTER**

Boka tid idag på [www.tandcenter.se](http://www.tandcenter.se) eller ring på 090-35300

**DINA FÖRSÄKRINGAR HAR SVERIGES  
NÖJDASTE FÖRETAGSKUNDER, FÖR ANDRA  
ÅRET I RAD. BLI EN AV SVERIGES NÖJDASTE  
KUNDER DU MED ❤️**



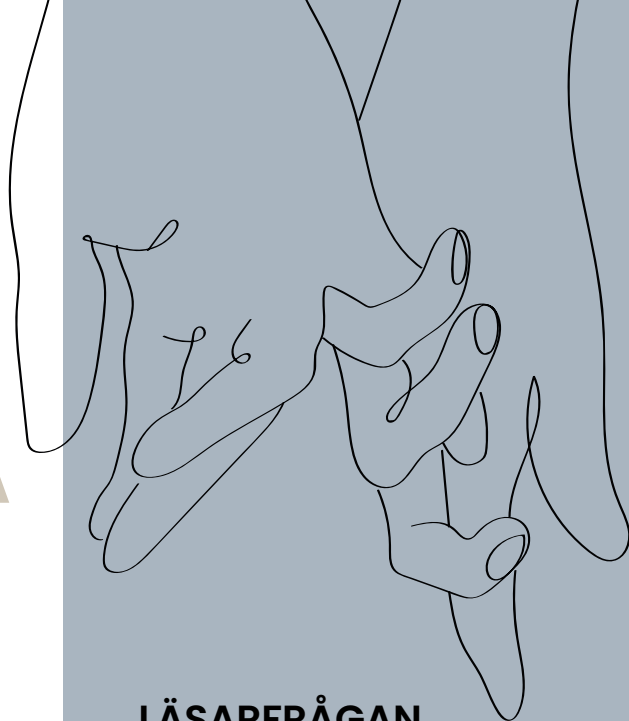
**Patrik Axelsson**

Företag Fastighet & Motor  
070-245 97 55  
patrik.axelsson@dina.se



**Dina  
Försäkringar**

# SEXCOACHEN LINDA



**Solosex och myter – sant eller falskt?** Vintern är här, julen närmar sig med stormsteg och jag har precis fått reda på att tomten kommer ge mig håriga handflator i julklapp – om jag inte slutar ha sex med mig själv. Jag skickade ett förtvivlat brev till tomteverkstan och frågade om det verkligen var sant. Det var det inte, pjuh! Men det finns ju en hel del myter kring solosex där ute, och är någon av de sanna? Låt oss kika närmare på det!

För att vara extra tydlig så är det alltså onani vi pratar om, däremot är ordet onani ett gammalt ord för självbefläckelse och är kopplat till skam. Jag kommer därför använda mig av ordet solosex istället, vilket jag tycker låter betydligt trevligare!

## **Om du har solosex när du är i en relation så är något fel på relationen – Falskt!**

Vi har solosex av flera olika anledningar. Lätta på stress, somna, känna njutning och släppa på sexuella spänningar. Dessa behov försvinner inte bara för att vi är i en relation, oavsett hur bra relationen är. Solosex kan vara ett bra sätt att känna sexuell njutning utan att lägga press på att sin partner alltid ska finnas där. I en undersökning från ISSM svarade dessutom en majoritet att ju bättre solosex de har, desto bättre sex har de i sin relation. Jag spekulerar i att detta bland annat kan bero på att de lär känna sina kroppar bättre och att prestationsångesten kring sex minskar, då de vet att de kan få njutning på annat vis.

## **Det är onormalt att ha solosex och det kan vara farligt att göra det för mycket – Falskt!**

Det är fullt normalt att ha solosex och människan har gjort det i alla tider. I en studie från 2018 kom det fram att 78% av jordens befolkning har solosex. Det är inte heller farligt att ha mycket solosex. Du kan ha det i princip hur mycket som helst. Den enda gången du ska se upp för det är om ditt solosex påverkar ditt arbete/studier, din sömn, dina matvanor eller om du slutar träffa vänner. Då kan det vara bra att träffa en sexolog eller gå till en vårdcentral.

## **Solosex är nyttigt – SANT!**

Studier har visat att solosex har positiva effekter när det gäller att minska stress, lindra smärta och spänningar, förbättra sömn, höja humör och koncentration. Slutligen har det även visat sig ha goda effekter på sex i relationer. Detta beror bland annat på att vi släpper ut en liten cocktail av hormoner och substanser i kroppen när vi har solosex, bland annat oxytocin som ofta kallas för må-bra/kärlekshormonet. ■

## LÄSARFRÅGAN

**Hej Linda! Har du några tips på hur jag kan prata med mina barn om sex?**

**Svar –** Mitt tips är att inte ha ett för stort samtal där det ska klämmas in enorma mängder information. Försök pytsa ut det lite här och var. Min gissning är att om du letar så kommer det komma flera bra tillfällen. Exempelvis att prata om hur barn blir till när någon nära väntar barn, hur mens fungerar när 6-åringen använder menskoppen som "Barbie-hatt", hur viktigt samtycke är när någon säger nej för att de inte vill bli kittlade eller prata om att det som visas i porr eller i film inte är på riktigt när ni ser någon kärleksfilm.

**Linda Holmberg,**  
Certifierad Sexcoach

## **Har du en fråga till vår sexcoach Linda?**

Skicka den till [amanda@umeaguiden.se](mailto:amanda@umeaguiden.se) eller i ett DM på Umeåguidens instagram. Du är självklart helt anonym!



# FÖRÄNDRING?

BULA har ny och begagnad inredning till butik, lager och kontor. Kolla med oss först!



Cementvägen 18, Ersboda i Umeå.  
090-18 18 95, webbshop [www.bula.se](http://www.bula.se)

**BULA**

## Ögonsjukvård i Umeå & Åsele

- Besök utan remiss.
- Landstingstaxa 200 kr per besök, (frikort gäller).
- Modern ögonmedicinsk utrustning.
- Över 30 år av privat ögonsjukvård i Västerbotten.
- Du träffar alltid ögonspecialisten Dr. Timo Koskela.
- Leg optiker Anna-Clara Koskela.
- Kort väntetid.

Vi är en ögonklinik nära centrum utanför stora vårdenheter. Du undersöks skyndsamt då vi har endast bokade besök. Våra väntrum är rymliga och voluminösa för din säkerhet. Vi följer strikt hygien enligt landstingets normer. Tacksam om du inte besöker oss om du är förkyld.

Läs mer på [koskela.se](http://koskela.se)

Umeå: 090-14 24 00

Åsele: 0941-107 10

E-post: [umea@koskela.se](mailto:umea@koskela.se)

**KOSKELAS**  
ÖGONKLINIK

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

Är du  
försäkrad under  
studietiden?

## Unika försäkringar för dig som studerar till lärare

Det är viktigt att du är försäkrad under din studietid ifall något skulle hända dig eller ditt hem.

Läraryrsförsäkringar en del av din medlemservice. Vi har tagit fram två billiga och unika försäkringar som är speciellt anpassade för dig som studerar till lärare, Studentförsäkring Leva och Studentförsäkring Bo.

I Studentförsäkring Bo ingår bland annat 365 dagars reseskydd och med Studentförsäkring Leva får du ersättning om du till exempel råkar ut för ett olycksfall eller en sjukdom, som gör att du inte kan studera på ett tag, och du förlorar ditt studiemedel.

Läs mer på vår webb eller kontakta oss så hjälper vi dig.

♥ **läraryrsförsäkringar**

[lararyrsforsakringar.se](http://lararyrsforsakringar.se) 0771 - 21 09 09   

# GOTT NYTT ÅR ÖNSKAR UMEÅGUIDEN

TEXT REDAKTIONEN BILD AMELIE NÄSLUND

**I förra årets julnummer sammanfattade vi på redaktionen årets höjdpunkter.** Nu tänker vi att det är dags igen – att både blicka bakåt samtidigt som vi spanar in i spåkulan för 2023. Vi ställde ju alla på redaktionen den kluriga frågan "Om du var tvungen att ha ett nyårslöfte, vilket skulle det bli" och det måste vi ju följa upp, har alla i gänget hållit löftena?



Amanda Darehed, redaktör

Hur gick det med förra årets nyårslöfte?  
Otroligt bra! Förutom en liten svacka under hösten har jag hållit igång både kropp och hjärna och försökt prioritera mig själv och det jag mår bra av!

Nytt nyårslöfte för 2023?  
Eftersom jag tog ett så stort och "övergripande" mål för 2022 kanske jag ska fokusera på något mer konkret inför nästa år... Jag vill springa ett lopp och läsa över 40 böcker! Nu sa jag det!



Nils Lindkvist, säljare

Hur gick det med förra årets nyårslöfte?  
Angående nyårslöftet, som ej finns officiellt sparat någonstans, kan jag meddela att jag har köpt en ny hallampa vilket var mitt löfte... Däremot har den ännu inte blivit upphängd så, hälften rätt?

Nytt nyårslöfte för 2023?  
2023 blir året då jag ställer in siktet högt och luddigt, jag ska bemästra konsten att blanda nytta med nöje.



Amelie Näslund, kreatör

Hur gick det med förra årets nyårslöfte?  
Förra årets nyårslöften gick inget vidare även fast jag skröt upp mig själv om att vara "så bra på att hålla dem".. Jag har inte blivit en fena på fonder, att ringa vänner hela tiden var inte min grej och spara pengar.. tja det gick väl sisådär.

Nytt nyårslöfte för 2023?  
Mitt nyårslöfte för 2023 får bli av den enklare varianten att uppnå, varför inte gå en bugkurs? Kanske lära mig göra egen kombucha? Eller ge sig på ett försök att inte hata golf? 2023 nu kör vi!

Robin Fjällström, produktionschef

Hur gick det med förra årets nyårslöfte?  
Jag besteg tyvärr in Kebnekaise, men det blev en del äventyr med familjen.

Nytt nyårslöfte för 2023?  
2023 blir året jag dammar av böckerna och läser igen!



Sofia Nordin, fotograf/reporter

Hur gick det med förra årets nyårslöfte?  
Förra årets löfte var en ständig kamp... det gick alltså inte toppen. Eller kortsiktigt gick det helt okej men inte långsiktigt.

Nytt nyårslöfte för 2023?  
Mitt nyårslöfte inför 2023 är något som jag tänkt på länge men inte tagit tag i. Fotoböcker! Efter att min hårddisk med i princip alla mina bilder kraschade känner jag, nu mer än någonsin, att jag vill samla alla minnen för att enkelt kunna titta tillbaka på dem.



Marie Nyman, säljare

Hur gick det med förra årets nyårslöfte?  
Tack vare min smarta formulering kan jag känna att jag lyckats rätt hyfsat ändå. Svårt att mäta BALANSEN vilket gör det enkelt för mig att återanvända delar av temat även 2023.

Nytt nyårslöfte för 2023?  
2023 blir inte året jag slutade snusa men tänker på andra sätt vara rädd om mig.



Magnus Eltoft, säljare

Hur gick det med förra årets nyårslöfte?  
Förra årets nyårslöfte uppfylldes då jag tagit mig i kragen, köpt gymkort & börjat träna 3-4 dar i veckan.

Nytt nyårslöfte för 2023?  
Nästa år blir att fortsätta i samma positiva anda!



Alicia Söderström, praktikant

Nytt nyårslöfte för 2023?  
I år är mitt nyårslöfte att utmana mig själv mer och våga gå utanför min komfort-zone. Jag har tänkt att jag ska våga göra mer saker som jag tycker är jobbiga eller som jag inte brukar, men exakt vad det är vet jag inte än... Det får tiden avgöra!





## God Jul & Gott Nytt År hälsar Sveriges största hustillverkare



Jag önskar dig en riktigt fin jul- och nyårshelg.  
johanna.udd@alvsbyhus.se  
073-022 91 16



## Nu tändas tusen juleljus

Se till att alltid ha brandvarnare, brandfilt och brandsläckare hemma. Din insats är livsviktig.



UMEÅREGIONENS  
BRANDFÖRSVAR

*Tillsammans skapar vi trygghet och säkerhet i  
Umeå, Vindelns och Robertsfors kommuner.*

BRF MARIEHÖJD 8, UMEÅ

# LÄNGTA HEM TILL MARIEHÖJD!

SÄLJSTART  
6 FEBRUARI

Snart säljstartar vi nästa etapp på Mariehöjd! Här bor du i samma fina läge som tidigare, naturnära och bara en kvart från centrum med buss eller cykel. En efterlängtd nyhet är att flera av de större lägenheterna (4-5 rok) får dubbla badrum och egen liten tvättstuga. Perfekt för dig som behöver mer plats för familjen eller som flyttar från villan. Anmäl ditt intresse för en inbjudan till säljstarten!

LÄS MER  
OCH ANMÄL  
INTRESSE



HSB – där möjligheterna bor