

Senaste nytt: unt.se ■ Tel: 018-478 00 00



- ◀ Snustorr humor när Bildt twittrar **B4**
- Politik i dansen **B4**
- Kraftfull Lundell får **B6**

"Jag tycker det är kul att läsa lite tematiskt."

■ Marlene Burwick, 40 år i morgon, kopplar av med deckare. **B 20**



De gör din sommar bättre

■ Relationen, barnen, ensamheten och regniga dagar är livsingredienser som väcks till liv så här års. Hur får du ut det bästa av allt detta i sommar? Vi har de bästa tipsen från nio levnads-glada personer.

Leva **B8-9**



FOTO: SVEN-OLOF AHLGREN, UNT, SCANPIX, CAROLINE ANDERSSON OCH PRIVAT

Sura mungipor?
Vi hjälper dig!

Restylane Juvéderm
ULTRA

15% rabatt
om du bokar före 17 juli -11.

Boka online!

Gratis konsultation!
Även:
Rynkreducering
Restylane
Juvéderm
Botox

Åsa Thorszelius
Sjuksköterska
estetisk medicin

SkinCare
U P P S A L A

S.† Olofsgatan 32D (på gården) • 018-13 50 05
www.skincareuppsala.se • asa.thorszelius@gmail.com

Fira Midsommar på Hammarskog!

Dansen kring midsommarstången börjar 14:00.

Lotterier, fiskdamm, chokladhjul, musik, dans, lekar, fika, glass och korv.

Ponnyridning, traktor med höskrinna och mycket mer.

Buffé 12:00-16:00
Midsommaraften, Midsommardagen samt samt söndagen

Läs hela programmet på www.hammarskog.com
För bordsreservation ring 018-38 21 00

SIDEN SELMA 冬

RES LÄTT TILL MIDSOMMAR!

Resebadlakan 90:-
Endast 190g, naturviscose, 140x80 cm.

Sidenreselakan 400:-
Alla lakan i ett! Det du behöver på resan!

250g, 112x220cm

www.sidenselma.se
Vaksalagatan 22 F Postorder 018-60 00 06



REDAKTÖR: Lotta Frithiof
Tel: 018-478 12 77 E-post: leva@unt.se
Adress: Box 36, 751 03 Uppsala

Så blir sommaren

Känner du att sommaren är för kort? Vi har laddat säsongens sista Leva med nio tips som inspirerar till full pott hemma, för dig själv, med din partner och på jobbet.



Text:
Anna
Hellberg



Foto:
Sven-Olof
Ahlgren



JOBDET

"Lär känna varandra"

MARIA CURTIS, utbildningsexpert och karriärvägledare. "Under sommaren är det oftast en lättsammare stämning och ett lugnare tempo på jobbet. Passa på att lära känna kolleger du vanligtvis inte pratar med, det kan resultera i att nya idéer föds och nya nätverk bildas. Nu kan du också prova att lägga upp ditt arbete på ett nytt sätt, för att nå dina mål. Fungerar det, kan det vara något att presentera för din chef till hösten. Ta med dig lunchen utomhus, njut av sol och värme och ta en skön promenad så får du ny energi inför eftermiddagen. Har du flexitid, ta lite sovmorgnar och stanna lite längre på eftermiddagen, ta initiativ till afterwork och umgås."



SEXLIVET

"Skapa tid och utrymme för sex"

SUZANN LARSDOTTER, sexolog och UNT:s sexrådgivare.

"Sommaren är en höjdpunkt för att söka nya kontakter för en relation eller enbart sex. Jag tycker att man ska passa på att våga leka, flirta och lära känna nya personer den här tiden på året. Har man redan en relation finns det fyra nyckelord för att hålla lusten levande. Det är vilja, tanke, tid och handling. Fundera på vad detta betyder för dig och din relation! Det gäller att ge plats för lust och kåthet och kommunicera det med sin partner. Skapa tid och utrymme för sex, passa på att ha sex ute i naturen eller dra i väg på en kombinerad kärleks- och sexweekend på hotell."



GRILLFESTEN

"Signaturleken sätter fart"

JACKE SJÖDIN, underhållare och UNT:s krönikör.

"Jag både gillar och tycker illa om lekar. Ta den där varianten där man måste stå böjd med en penna i baken och få träff i flaskan. Det tycker jag är motbjudande och får alla att se löjliga ut. Där emot är signaturleken en av de roligaste lekarna jag vet. Den får garanterat fart på grillfesten. Man spelar in signaturmelodierna till gamla radio- och tv-program som *Dallas*, *Ring så spelar vi*, *Arvingarna*, *Hallå Bilist*, *Fem myror är fler än fyra elefanter* och *Bröderna Cartwright*, sen är det bara att köra. Alla är glada, ingen förnedras och det är superkull!"



ännu bättre

RELATIONEN

"Planera in att slappa"

MARTINA KUMPULA, relationspedagog

"Planera in att slappa och göra ingenting med din partner. Man måste inte träffa tjocka släkten och aktivera sig varje dag. Sen ska du sätta av tid för dig själv. Egentid gör att du fylls på med ny energi och det smittar av sig på relationen. På köpet får du en upplevelse du kan dela med dig av. Apropå samtalsämnen, passa på att dela med dig av dina drömmar, det gör vi alldeles för sällan. I bästa fall blir önskningarna också av! Kanske vill ni olika saker. Om din partner vill åka på husvagnsmester och du vill utomlands, ta reda på vad som är poängen med att bo i husvagn. Är det ett primitivt boende, kan ni ju hyra ett skruvtigt hus i Frankrike och uppfylla bägges önskan."



ALLA MÅSTEN

"Ge dig själv en belöning"

EMMA PIHL, livsstilscoach.

"Välj de måsten som ger dig mer energi än vad de kostar. Fundera över vem du presterar dina måsten för. Dig själv, din omgivning, dina vanor eller en förväntan som du tror att andra har på dig? Ge dig själv en belöning efter ett måste och se till att sommaren ger utrymme för en hel del luststyrda aktiviteter. Se till att dina måsten är ett medvetet val och att du tar reda på syftet bakom. Gör en vinna-vinna kombination av dina måsten så att du kombinerar dem med något för dig själv som får dig att njuta, vila och må bra."



BARNEN

"Stressa inte för mycket"

PETER HÅKANSSON, fritidspedagog, Flogstaskolan i Uppsala.

"Var lite planerad och inte stressa för mycket. Säg att du jobbar och ni tänkt ta en cykeltur på kvällen. Se då till att ha lite utflyktsmat redo i kylan, så slipper ni omaklet att åka förbi affären. I det som kan tyckas vara enkla saker döljer sig små guldkorn. Spontanköp en glass på vägen hem, sätt er i en park i närområdet och njut. Åk ut i naturen, ta med en engångsgrill och grilla vid någon badsjö. Det spelar ingen roll om det regnar, i skogen finns skyddande träd. Eller varför inte sätta sig på bussen, ta med jordgubbar, kex och saft, någon kompis till barnen och åk till en ny lekpark. Hela resan blir ett äventyr. Framförhållning är bra, men sönderplanera inte hela semestern. Låt barnen känna att det finns tid att göra lite som man vill."



VARMA SOMMARKVÄLLAR

"Ta en riktigt lång cykeltur"

CHRISTER NORDSTRÖM, presstalesman, Uppsalapolisen.

"Det bästa som finns är att ta en riktigt lång cykeltur, det kan jag verkligen rekommendera! Jag tar en run-da som slingrar sig runt Nantuna och Sunnersta, längs Fyrisån och vattnet. En sommarkväll kan också resultera i ett biobesök, det är skönt att sätta sig i en sval biosalong när det är varmt ute. Att ta långa promenader är avkopplande. Djurgården och Gamla stan i Stockholm är mina favoritstråk, där slår jag mig ner på något kafé och tar en kaffe och tittar på folk. Eftersom jag har kontakt med mycket folk på dagen tycker jag att det är skönt att vara för mig själv ibland. Sommarkvällar är tid för eftertanke då jag laddar mina batterier."



ENSAMHET

"Behandla dig själv som gäst"

INGER ALFVÉN, författare, som gestaltar ensamhet i sina romaner.

"Om man lever ensam ska man tänka på att behandla sig själv som om man vore en gäst i sitt eget hem, göra det vackert omkring sig och inte slafsa i sig maten vid diskbänken. Det finns mycket som man upplever bäst på egen hand. Att gå på konditori, eller sitta på en parkbänk är trevligt att göra när man är själv. Det är platser där man tar kontakt med andra människor på ett naturligt sätt. Med ett anteckningsblock som du tar med dig överallt är du aldrig ensam. Man får ett otroligt gott sällskap i sig själv när man försöker formulera sina tankar och sätter dem på pränt. Att skriva sommar dagbok, kan vara ett sätt att få kontakt med sig själv. Jag tror att många känner efter för mycket och formulerar sig för lite. Har man många negativa tankar kan man skriva sig ur dem. Ensamheten kan då bli ett äventyr."



FOTO: CAROLINE ANDERSSON

REGNIGA DAGAR

"Lägg dig i soffan med en bok"

GUNILLA JANMARK VELDHIJS, personlig coach.

Ta först tid att sörja över det som gick i stöpet i samband med den oplanerade väderleken. Fråga sen: "Vad vill jag göra nu?" Om tröttheten kommer över dig, ge efter. Lägg dig i soffan med en bok. Ta det varma badet som inte blev av i vintras. Finns energi, gör något som inte hinns med annars. Det kan vara en garderob som behöver gås igenom eller ett skåp i köket. Att ta itu med delar som utgör vår grund i vardagen frigör energi i framtiden. Passa på att baka, spela spel eller kort. Gör det tillsammans med barnen.

Men hur är det egentligen? Behöver regnet verkligen innebära att allt blir inställt? Att uppleva Sverige i ett sommarregn kan också vara fint. Regnet tar fram lukter, andra upplevelser och ger nya perspektiv. En promenad i regnet kan bidra till en större närvaro. Det finns något meditativt över regnet som verkar lugnande på oss."

