

Innehåll

Jobb & Karriär sid 6-7

Motorblocket sid 8-9

Nöje & evenemang sid 11

LÄ×HJÄLP=N

Hur ställer sig riksdagspartierna till

frågor som rör Läxhjälps uppdrag?

LÄXHJÄLPEN I SKOLAN									
1. Haparanda kommun har ett	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Resurserna för att kunna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. Haparanda kommun har	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LÄXHJÄLP OCH STÖDBESKRIVNING									
4. Haparanda kommun har	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. Haparanda kommun har	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
RESURSER TILL UTGÅVA 2026									
6. Haparanda kommun har	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lokalt

– Läxhjälpen lanserar

valkompass inför valet

2026.

sid 2

BUSINESS

NORRBOTTEN



sid 6-7

MOTOR



Motorblocket

– i Haparanda Gratistidning

sid 8-9



Tankar inför helgen

Enheten i Kristus

sid 10



Mat & Dryck

Erik

Grödahl

sid 11



Pirre Piraten, som skadat sitt öga och det gick så illa att veterinären var tvungen att operera bort det. Foto: Kattakuten

Föreningen Kattakuten i Norrbotten fyller 20 år

Föreningen Kattakuten grundades i oktober 2006 och

är en ideell, icke-vinstdrivande förening. Anledningen

till att föreningen startade var att det alltmer började

uppmärksammas att det fanns ett stort antal hemlösa

katter i Norrbotten. Syftet med föreningen är att på

sikt minska antalet hemlösa katter i länet.

Läs mer på sidan 7.

KAMPANJPRIS

11.500 SEK



KAMPANJPRIS

45.900 SEK



KAMPANJPRIS

26.900 SEK



KAMPANJPRIS

9.990 SEK



KAMPANJPRIS

49.900 SEK



KAMPANJPRIS

7.990 SEK



KAMPANJPRIS

3.390 SEK



CFMOTO CFORCE EPS

INKLUSIVE BUKSKYDD

70.900 SEK



PARALLELLG. 17, KALIX

MÅN-TORS 10-17

FREDAGAR 10-16

0922-141 50

AHLMARKSV. 1, HAPARANDA

MÅN-TORS 8-17

FREDAGAR 8-16

ONLINEVERKTYG FÖR PRIVATA TIDNINGSANNONSER · privat.gratistidning.com

SÄLJES

från

100:-

1

VÄLJ EN ELLER FLERA

AV VÅRA TIDNINGAR

Välj i vilken eller vilka tidningar

du vill annonsera i.

2

VÄLJ ANNONSTYP

OCH ANNONSMALL

Välj annonstyp och annonsmall -

Familj, Köp & Sälj eller Övrigt.

3

LÄGG TILL DIN EGEN

TEXT OCH BILD

Redigera enkelt din bild och text tills

du är nöjd med annonsens utseende.

4

ANNONSEN SKICKAS

TILL GRATISTIDNINGEN

Välj datum för publicering och slutför

betalningen, sen är du klar!

GRATTIS

från

50:-

Viktiga datum för valen 2026

Om några månader, den 13 september 2026, är det valdag i val till riksdag, region- och kommunfullmäktige.

Redan från den 26 augusti kan väljare förtidsrösta när och var det passar i hela landet.



Läxhjälpen lanserar val-kompass inför valet 2026

Nästan 20 000 elever väntas lämna grundskolan utan gymnasiebehörighet i år. Det är en ökning med över 40 procent på tio år. Samtidigt visar Stiftelsen Läxhjälpen nya valkompass att det på pappret finns ett brett politiskt stöd för flera av de insatser som skulle kunna hjälpa fler elever att klara skolan.

LÄXHJÄLP=N									
Hur ställer sig riksdagspartierna till frågor som rör Läxhjälpens uppdrag?									
LÄXHJÄLPEN I SKOLAN					LÄXHJÄLPEN I HVBESÖK				
1. Stöd i skolan för elever med läsvårigheter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Stöd i skolan för elever med utmaningar i matematik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. Stöd i skolan för elever med utmaningar i språk	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. Stöd i skolan för elever med utmaningar i sociala färdigheter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. Stöd i skolan för elever med utmaningar i fysiska färdigheter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. Stöd i skolan för elever med utmaningar i andra ämnen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. Stöd i skolan för elever med utmaningar i andra ämnen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. Stöd i skolan för elever med utmaningar i andra ämnen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9. Stöd i skolan för elever med utmaningar i andra ämnen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10. Stöd i skolan för elever med utmaningar i andra ämnen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Valkompassen. Foto: ViaTT

Inför valet 2026 lanserar Stiftelsen Läxhjälpen en valkompass som kartlägger hur Sveriges åtta riksdagspartier ställer sig i några av de viktigaste skolpolitiska frågorna. Kartläggningen visar en bred politisk samsyn. Alla åtta partier ställer sig bakom rätten till stödundervisning. Nästan samtliga stödjer också resursfördelning efter behov och särskilda insatser i områden med socioekonomiska utmaningar.

Samtidigt lämnar var sjätte elev grundskolan utan gymnasiebehörighet. Antalet elever som inte når behörighet har ökat med över 40 procent på tio år och många elever får fortfarande inte det stöd de har rätt till.

– Det finns en tydlig politisk vilja att förbättra skolan. Men för eleverna är det resultaten i klassrummet som räknas. När så många fortfarande lämnar grundskolan utan gymnasiebehörighet måste vi fråga oss varför ambitionerna inte får större genomslag, säger Karin Nolke Grubbström, generalsekreterare på Stiftelsen Läxhjälpen.

Valkompassen ska göra det enklare för föräldrar, lärare, skolledare, beslutsfattare och väljare att jämföra partiernas politik och se vilka åtgärder de vill genomföra för att skapa en mer likvärdig skola. Skolmisslyckanden får också stora konsekvenser för samhället. Beräkningar visar att de

har kostat samhället över 25 miljarder kronor på fem år. Bakom siffrorna finns unga människor vars framtidsmöjligheter riskerar att begränsas.

– Det räcker inte att vara överens om målen. Nu behöver partierna visa hur de ska gå från ord till handling. För en elev som riskerar att inte klara skolan handlar det om något väldigt konkret: att få rätt stöd i rätt tid, säger Karin Nolke Grubbström.

Läs hela artikeln här:



Källa: Via TT

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

HAPARANDA GRATISTIDNING

POSTADRESS
Haparanda- och Norrbotten Gratistidning
Hermelinsgatan 1
972 34 LULEÅ

Vxl: 0920-40 72 20
Boka via E-post: boka@gratistidning.com
Boka via Webb (Självservice): bokagt.se

Manus: annons@gratistidning.com
Tipsa: tipsa@gratistidning.com
Webb: haparanda.gratistidning.com

ANSVARIG UTGIVARE
Peder Gidlund, 070-590 95 69
peder.gidlund@gratistidning.com

PRIVATANNONS DOITYOURSELF
Webb: privat.gratistidning.com



Vi ger ut lokala gratistidningar i Norr- och Västerbotten. De delas GRATIS ut varje vecka (några en gång/månad) till hushåll och den totala upplagan är över 206 000 ex.

Vi ger även ut specialtidningar som Glad Sommar för turister och fokus på näringslivet genom Business Norrbotten (fyra gånger/år).

BOKA ANNONSERING

Boka annons eller frågor - välkommen att kontakta oss!



Peder Gidlund
070-590 95 69
peder.gidlund@gratistidning.com



Monica Stubé
070-515 80 07
monica.stube@gratistidning.com



Åke Tapani
070-330 50 67
ake.tapani@gratistidning.com



Urban Wallton
070-495 30 40
urban.wallton@gratistidning.com



Maria Salonen
070-620 99 22
maria.salonen@gratistidning.com



Anette Holmqvist
070-190 15 91
anette.holmqvist@gratistidning.com



Anders Långström
070-190 15 90
anders.langstrom@gratistidning.com



Victoria Timander
070-543 33 35
victoria.timander@gratistidning.com

Ni kan även gå in på www.gratistidning.com eller skicka e-post till boka@gratistidning.com

Tryck: Botnia Print OY, Uleåborg
Upplaga: 5 000 ex **Ansvarig utgivare:** Peder Gidlund, 070-590 95 69, peder.gidlund@gratistidning.com
Annonspriiser: Se www.gratistidning.com
Distribution: Alla hushåll med varannandags-

utdelning enligt PostNords regler. Normal vecka delas tidningen ut på torsdagar och fredagar fram till kl. 17.00. Nästföljande vecka byter område 1 och 2 plats. Vid missad utdelning på torsdagar sker komplettering måndag och missad utdelning fredag blir då

tisdag. **Betalningsvillkor:** 10 dgr netto. Efter förfallodagen debiteras ränta med gällande diskonto +8% .
Utgivningsdag: Torsdag.
Manusstopp: Radisannonser fredag 15.00. Företags- och föreningsannonser torsdag

12.00. **Annonsgranskning:** Haparanda Gratistidning förbehåller sig rätten att avböja olämpliga annonser.
Reklamationer: Reklamationer beträffande annonser skall göras inom 3 dgr beträffande fakturor inom 10 dgr. För fel i annonser är

tidningen utan ansvar för eventuell skada på grund av uteblivet eller felaktigt införande eller fördröjda annonssvar. Haparanda Gratistidning ansvar är begränsat till högst annonskostnaden. **Org. nummer:** Haparanda Gratistidning ges ut av Svenska

Civildatalogerna AB, 556348-5928.
Copyright: Observera att annonser i Haparanda Gratistidning innefattas av Copyright (upphovsrätt). Får ej införas i annat media utan tillstånd. För mer information/tidningen på nätet: www.gratistidning.com.

GRATISTIDNINGEN - KAN DU LITA PÅ

LOKAL

HÖG RÄCKVIDD

GER EFFEKT

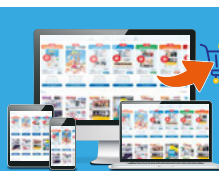
VÅRA MANUSSTOPP

för garanterad korrektur
torsdagar kl. 12.00

Tryckfärdiga annonser
måndagar kl. 15.00

Maila gärna in era
bokningar och manus på:
annons@gratistidning.com

– skanna QR-kod!
Direktlänk till
bokningssida på webben.



Boka annons i Gratis-
tidningen via webben -
snabbt och enkelt!



bokagt.se

Fler älgar skjuts i Norrbotten – så är läget i Haparanda

Antalet fällda älgar ökade i Norrbotten förra året. I Haparanda ökade avskjutningen. För andra året i rad fälldes fler älgar i Norrbottens län under jaktåret 2025/2026. Totalt sköts 10 927 älgar under fjolårssäsongen. Det är 12 procent fler än året innan. Därmed följer utvecklingen i länet den i riket. I Sverige som helhet ökade antalet fällda älgar från omkring 56 700 till runt 62 300. Ökningen märks i 13 av 20 län med älgjakt.

Under fjolårets jakt nåddes inte det beslutade avskjutningsmålet på 13 413 älgar i Norrbottens län som helhet. Avskjutningen motsvarade 81



Källa: Älgdata. Älgförvaltningsområden under Länsstyrelsen i Norrbottens län. Diagram: Newsworthy

procent av den beslutade kvoten. Avskjutningsmålet inför kommande säsong – som inleds nästa vecka – har höjts jämfört med i fjol, från 13 413 till 13 988 älgar.

Fler älgar ska fällas i ÄFO 5
I älgjaktssammanhang är landet uppdelat i

älgförvaltningsområden, som i princip ska motsvara en egen älgstam. Haparanda kommun täcks av älgförvaltningsområdet ÄFO 5, som även sträcker sig in i Kalix, Bodens och Luleå kommuner.

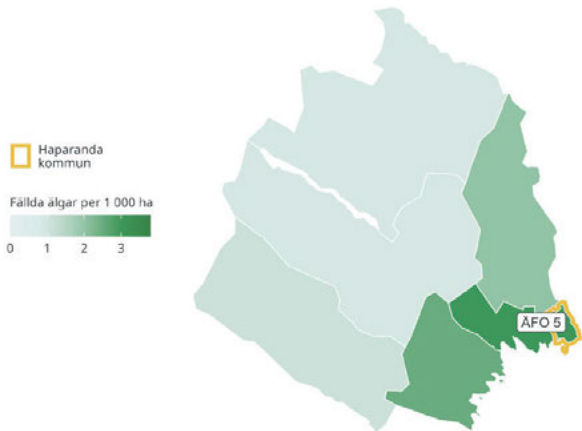
I ÄFO 5 ökade antalet fällda älgar i fjol jämfört med året innan, från 1 193 till 1 415 – en ökning på 19 procent. Det var färre än den beslutade tilldelningen och inför kommande säsong har det beslutade målet ökat från 1 611 till 1 895 älgar.

Läs hela artikeln här:



Källa: Newsworthy

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Älgförvaltningsområden i Norrbottens län. Karta: Newsworthy

Allt för Jakten

Kläder -  

Skor/Stövlar -  

Ammunition -  

Hundpejlare - 

Vakumpåsar - 

HUND & JAKT GROSSIST AB
Kranvägen 1, Haparanda
+46922-616 95 - hundojakt@telia.com - Hundojakt.se

Reser du till skolan med buss?

För en smidig resa är det bra att ha koll på skolkortet. Här hittar du information om hur biljetten gäller, vad du gör om kortet inte fungerar och vart du vänder dig om du behöver hjälp.

SKANNA QR-KODEN FÖR ATT LÄSA OM SKOLBILJETT



Det här behöver du veta



SPARA DITT SKOLKORT

Har du ett blått skolkort sedan tidigare? Spara det. Kortet används även kommande läsår och uppdateras automatiskt när skolskjuts eller elevresa har beviljats.

SÅ GÄLLER SKOLBILJETTEN

Skolbiljetten laddas enligt kommunens beslut om skolskjuts eller elevresa. Vanligtvis ingår två resor per skoldag. Biljetten gäller inte på helger, lov dagar eller skollov. Kom ihåg att visa upp kortet vid varje resa.

BORTTAPPAT ELLER TRASIGT KORT

Anmäl det enligt din kommuns rutiner. Fram tills ett nytt kort har kommit ansvarar vårdnadshavare för att ordna giltigt färdbevis. Myndiga elever ansvarar själva.

OM KORTET INTE FUNGERAR

Kontrollera att skolskjuts eller elevresa har beviljats. Du kan också kontrollera om det finns en giltig biljett på kortet genom att skanna QR-koden på baksidan. Fungerar kortet fortfarande inte? Vänligen kontakta Länstrafikens kundservice.

GLÖMT ATT ANSÖKA OM SKOLSKJUTS?

Kontakta din hemkommun för information om ansökan.

Fler frågor om skolbiljetten?

Besök webben: lanstrafikennorrboten.se/skolbiljett

Val 13 september 2026

RIKSDAG

KOMMUN

REGION

VAALIT 13. SYYSKUUTA 2026

VALTIOPÄIVÄVAALIT KUNNALLISVAALIT ALUEVAALIT

Val 2026

Söndagen den 13 september 2026 är det val till riksdag, region- och kommunfullmäktige.

Förtidsrösta

Från den 26 augusti går det att förtidsrösta. I Haparanda finns förtidsröstningslokalen på Norra Esplanaden 1, i Klippanhuset i anslutning till Haparanda stadsbibliotek.

Öppettider förtidsröstning

26 augusti - 13 september

- Måndag, onsdag och fredag: 10.00-14.00
- Tisdag och torsdag: 16.00-19.00
- Lördag och söndag: 10.00-14.00
- Valdagen söndag 13 september: 08.00-20.00

Att rösta på valdagen

På valdagen, den 13 september, röstar du i din vallokal. På röstkortet, som du får hemskickat till dig senast den 26 augusti står det vilken som är din vallokal.

Behöver jag ta med röstkortet när jag röstar?

Nej, du behöver inte ta med dig ditt röstkort när du förtidsröstar eller när du röstar i din vallokal på valdagen. Men det kan vara praktiskt att ha det till hands för att veta vilket valdistrikt som du tillhör och vilken vallokal som är din och vilka val du får rösta i.

Det här behöver du ha med dig

Du ska kunna visa röstmottagarna vem du är. Till exempel med id-kort, körkort eller pass. Har du ingen id-handling kan en annan person intyga din identitet, men då måste den personen visa en id-handling.

Frågor om valet?

Mer information finns på val.se och på haparanda.se

Du kan också mejla till: val@haparanda.se

Eller ringa till kommunen via växel.

Vardagar 8-16 på telefon: 0922 260 00

Vaalit 2026

Sunnuntaina 13. syyskuuta 2026 järjestetään valtiopäivävaalit, aluevaalit ja kunnallisvaalit.

Ennakkoäänestys

Ennakkoäänestys alkaa 26. elokuuta, sisäänkäynti on Haaparannan kaupunginkirjaston yhteydessä (Norra Esplanaden 1).

Ennakkoäänestyksen aukioloajat

26. elokuuta - 13. syyskuuta

- Maanantai, keskiviikko ja perjantai: klo 10.00-14.00
- Tiistai ja torstai: klo 16.00-19.00
- Lauantai ja sunnuntai: klo 10.00-14.00
- Vaalipäivänä sunnuntaina 13. syyskuuta: klo 8.00-20.00

Äänestäminen vaalipäivänä

Vaalipäivänä 13. syyskuuta äänestät omassa äänestyspaikassasi, mikä ilmoitetaan äänestyskortissasi joka toimitetaan viimeistään 26. elokuuta.

Pitääkö äänioikeusilmoitus ottaa mukaan äänestettäessä?

Ei tarvitse. Äänestyskorttia ei tarvitse ottaa mukaan ennakkoäänestykseen eikä vaalipäivänä, mutta siitä näet vaalipiirisi, äänestyspaikkasi sekä missä vaaleissa sinulla on äänioikeus.

Mitä tarvitset mukaan?

Sinun tulee pystyä todistamaan henkilöllisyytesi vaalivirkailijoille. Voit käyttää esimerkiksi henkilökorttia, ajokorttia tai passia. Jos sinulla ei ole henkilöllisyystodistusta, toinen henkilö voi vahvistaa henkilöllisyytesi. Tällöin kyseisen henkilön on esitettävä oma henkilöllisyystodistuksensa.

Kysymyksiä vaaleista?

Lisätietoja löydät osoitteista val.se ja haparanda.se

Voit myös lähettää sähköpostia osoitteeseen: val@haparanda.se

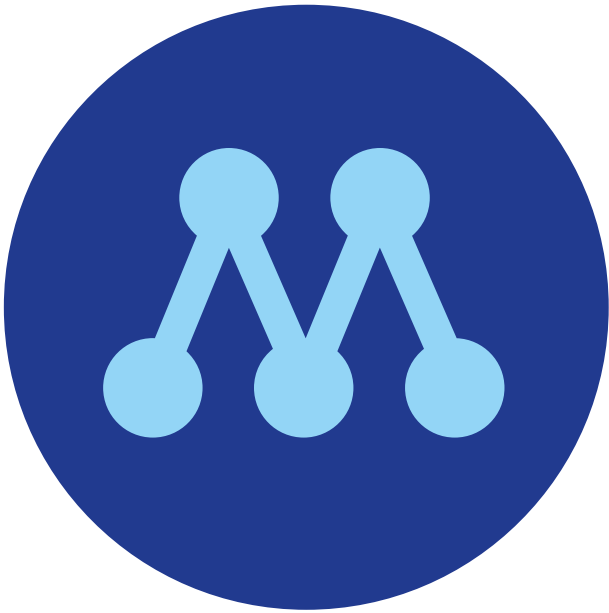
Tai soittaa kunnan vaihteeseen arkisin klo 8.00-16.00 Numeroon: +46 922 260 00



HAPARANDA
— HAAPARANTA —

HAPARANDA ÄR PÅ RÄTT VÄG -MEN ÄN ÄR VI INTE FRAMME

Haparanda ska vara en kommun där arbete lönar sig och där människor känner stolthet. Genom tydligt ledarskap och långsiktiga beslut vill vi fortsätta att skapa bättre förutsättningar för både invånare, föreningar och företag att växa.



✓ Ett Haparanda med ansvarsfull ekonomi

Skattebetalarnas pengar ska användas med respekt och en stabil ekonomi är grunden till allt.

- Prioritera kärnverksamheten; skola, omsorg och rent vatten
- Fortsätta att sänka partistöden och arbeta för att på sikt kunna sänka skatten

✓ Ett Haparanda som möjliggör i livets alla skeden

- Fokusera på kärnuppgifterna – inte egen drift där alternativ finns. Vi vill se en mer aktiv användning av upphandling och konkurrensutsättning där entreprenörer och föreningar kan bidra till kommunens utveckling.
- Fortsätta att stärka förskola och skola
- Möjliggöra för fler mötesplatser och arbeta förebyggande
- Servera kött- och vegetariskt alternativ i skolorna alla dagar i veckan
- Ett samlat resecentrum på järnvägsstationen samt utökad kollektivtrafik
- Både brukare och omsorgspersonal ska kunna välja mellan olika utförare och arbetsgivare. Valfrihet, kvalitet och trygghet ska prägla omsorgen.

✓ Ett Haparanda att vara stolt över

- Slyröjning och kontinuerligt underhåll av kommunens fastigheter och gator ska fortsätta för att göra Haparanda mer inbjudande
- Vi har infört besök med narkotikahundar och frivilliga drogtester, vi vill fortstätta med krafttag mot drogerna som ökar i samhället
- Det ska vara lätt att göra rätt, därför behöver vi en meröppen renhållning

✗ Ett Haparanda som säger **NEJ** till VINDKRAFT

- Vindkraft förstör våra finaste värden och sänker värdet på omkringliggande fastigheter vilket är en allvarlig inskränkning i äganderätten och djupt orättvist.

VÅRA KANDIDATER TILL KOMMUNFULLMÄKTIGE



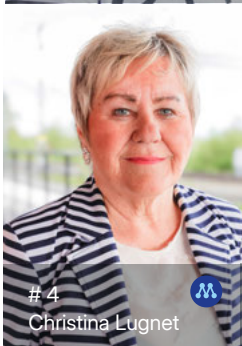
1
Sofia Söderholm



2
Ann-Charlotte Bucht



3
Niklas Olsson



4
Christina Lugnet



5
Jonatan Stiglund



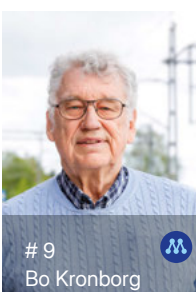
6
Daniel Juhlén



7
Jenny Mämmioja



8
Anna Wikström



9
Bo Kronborg



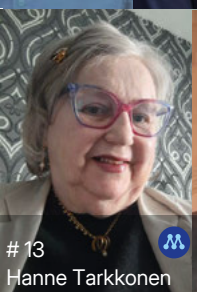
10
Anders Rönnqvist



11
Tommy Widgren



12
Måns Axkull



13
Hanne Tarkkonen



14
Reijo Tarkkonen



15
Kurt Lindfors

EN RÖST FÖR ETT
FÖRETAGARVÄNLIGT
HAPARANDA

Politiskt reklammeddelande. Betald av Moderaterna i Haparanda. Gäller kommunvalet i Haparanda. Mer info på www.haparandamoderaterna.se



VARJE VECKA
I DIN GRATISTIDNING

Tipsa oss:
tips@gratistidning.com

BUSINESS
NORRBOTTEN

Vill ni synas på
Business-sidorna
i Norrbotten?

Kontakta din lokala
Gratistidning!

Monica Stubé

Norrbotten Gratistidning
070-515 80 07
monica.stube@
gratistidning.com



Infrakraft tilldelas ytterligare en spårbytes-entreprenad för en halv miljard på Malmbanan

NORRBOTTEN

NÄRINGSLEV

BUSINESS Trafikverket har tilldelat Infrakraft uppdraget Spårbytes-entreprenad projekt Boden-Harrträsk, etapp 2 Boden-Näsberg, ett omfattande projekt på Malmbanan i Norrbotten. Entreprenaden är värd drygt 495 miljoner kronor och omfattar förnyelse av spår, slipers, ballast och tillhörande anläggningsdelar, samt åtgärder på flera driftplatser längs sträckan. Det är den fjärde etappen i upprustningen av Malmbanan som Infrakraft tilldelas.

– Vi är väldigt stolta över att tilldelas ytterligare en etapp av spårbyte på Malmbanan. Den är en av Sveriges mest betydelsefulla järnvägssträckor för godstrafik och en central del för Sveriges exportindustri. Vårt arbete kommer att bidra till att göra Malm-banan till en mer robust och driftsäker järnväg för framtiden. Etappen Boden-Näsberg blir vårt fjärde spårbyteskontrakt på Malmbanan, säger Joel

Skönvall, Divisionschef på Infrakraft.

Arbetet omfattar bland annat 66 km spårbyte och 74 km ballastrening på huvudspåret, byte av slipers, samt åtgärder på flera driftplatser längs sträckan. Projektet är en utförandeentreprenad, där Infrakraft ansvarar för hela genomförandet enligt Trafikverkets tekniska krav och tidsplan. Nu återstår de tio sedvanliga dagarna innan avtalsspärren löper ut och avtal kan signeras.

Förarbeten startar efter kontraktstecknandet och de stora arbetena med spårbyte och ballastrening utförs mellan vecka 20–40 år 2027. Projektet är en del av Trafikverkets större satsning på upprustningen av Malmbanan för att säkerställa framtidens malm- och godstransporter mellan Luleå och Narvik.

– Vi ser fram emot ett fortsatt nära samarbete med Trafikverket och att vi tillsammans bidrar till utvecklingen av den svenska infrastrukturen i norr, avslutar Joel Skönvall.

Källa: Infrakraft



Spårbyte på Malmbanan. Foto: Infrakraft

BRINNER DU FÖR GRAFISK PRODUKTION, DAGSPRESS, ANNONSER, CMYK, PRINT, ADOBE-CS OCH TYPOGRAFI?

MIKKE TAR PENSION TILL HÖST - BLI VÅR NYA KOLLEGA

Grafisk producent på Luleå- och Norrbotten Gratistidning är ett roligt och kreativt yrke där känsla för form, färg, typografi och språk är värdefulla egenskaper. Hos oss gör du annonser och redigerar redaktionellt material för papperstidningar och web.

Kvalifikationer: Goda kunskaper i svenskt tal och skrift. God vana av AdobeCS (Illustrator, InDesign, Photoshop). Då vi även har egna websidor så är erfarenhet av WordPress ett plus.

Jobbet innebär även en hel del kommunikation med våra annonsörer och våra säljare, därför värdesätter vi att du har lätt för att prata med folk och tycker det är viktigt och roligt att göra det bästa för våra annonsörer och våra tidningar. Tjänsten gäller del- eller heltid. Även frilans är av intresse.

Hör av dig till: Peder Gidlund, peder.gidlund@gratistidning.com



Mikael Norman, grafisk producent på Luleå- och Norrbotten Gratistidning.



LULEÅ
GRATISTIDNING

www.gratistidning.com

Industritomt / Uppställningsyta uthyres i Pajala

1 hektar industriyta strategiskt belägen centralt i Pajala

Perfekt som uppställningsplats för maskiner, fordon, material eller som etableringsyta för entreprenörer inom gruv-, bygg- och skogssektorn eller turistföretag.

- Hårdgjord plan, lätt att nå med tunga transporter
- Möjlighet till korta eller längre hyresperioder
- Anpassningsbar yta – från delar av tomten till hela 1 hektar
- Närhet till Kaunis Iron och centrala Pajala

Mer info: pajala.gratistidning.com/industritomt

Kontakta oss för offert och visning!
Skanna QR-kod - till intresseformulär...





På uppdrag av Handelsrådet genomför HUI årligen en studie av Sveriges regionala handel.
Bild: Handelsrådet hui

Detaljhandelns utveckling i Sverige och Norrbottens län 2025

Den regionala detaljhandeln i Sverige 2025.

På uppdrag av Handelsrådet genomför HUI årligen en studie av Sveriges regionala handel. Idag publiceras 2025 års siffror. Kartläggningen visar att den fysiska detaljhandelsförsäljningen i Sverige uppgick till 840 miljarder kronor år 2025, en tillväxt på 3,3 procent jämfört med 2024. Dagligvaruhandeln växte med 2,8 procent och sällanköpsvaruhandeln med 3,7 procent.

Tillväxten i den fysiska handeln fortsätter under 2025. Ökade försäljningsvolymer ersatte inflationen som tillväxtmotor, samtidigt som sällanköpsvaruhandeln ledde uppgången i stora delar av landet.

Detaljhandelns utveckling i Norrbottens län 2025

Detaljhandeln i Norrbottens län omsatte 22 miljarder kronor år 2025. Jämfört med 2024 ökade omsättningen med 3,6 procent, vilket motsvarar 764 miljoner kronor. Sällan-

Kommun	Omsättning (mkr)	Tillväxt	Försäljningsindex
Luleå	7 130	1,7%	112
Piteå	3 161	3,2%	95
Haparanda	3 058	9,5%	428
Kiruna	2 072	4,4%	117
Boden	2 055	6,2%	91

De fem omsättningsmässigt största kommunerna i länet var Luleå, Piteå, Haparanda, Kiruna och Boden.

köpsvaruhandeln var den främsta drivkraften med en tillväxt på 3,8 procent medan dagligvaruhandeln växte med 3,4 procent.

De fem omsättningsmässigt största kommunerna i länet var Luleå, Piteå, Haparanda, Kiruna och Boden. Utav dessa kommuner hade Haparanda starkast tillväxt under året (9,5 procent) medan Luleå hade svagast utveckling (1,7 procent).

Kartläggningen, som pågått sedan 1992, innehåller unika uppgifter och är en av de mest tillförlitliga källorna till

kunskap om detaljhandel på lokal och regional nivå. Fler insikter hittar du i rapporten *Handeln i Sverige 2025*. Samtliga kommuners utveckling, fler intressanta nyckeltal och rapporten hittar du på [Handelsfakta.se](https://handelsfakta.se).

Källa: Handelsrådet hui
Huvudinsikterna från kartläggningen hittar du här:



REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

Föreningen Kattakuten i Norrbotten

Föreningen Kattakuten grundades i oktober 2006 och är en ideell, icke-vinstdrivande förening. Anledningen till att föreningen startade var att det alltmer började uppmärksammas att det fanns ett stort antal hemlösa katter i Norrbotten. Syftet med föreningen är att på sikt minska antalet hemlösa katter i länet. De katter som inte har något hem lever under mycket svåra förhållanden då katter inte är anpassade efter att vårt kalla klimat. De har ont om mat och har varken värme eller skydd.

Hur går det till vid larm om en katt som hittats ute? Slänger vi oss in i bilen och kör och hämtar katten? Nej, vi har mycket noggranna rutiner om hur vi ska gå tillväga. Vi måste alltid utgå från att katten har en ägare. Det är en mängd frågor vi ställer till den som ringer eller mailar in till oss:

Vilket skick är katten i? Hur länge har den vistats där? Är den hungrig, ser sliten ut, har den halsband, har ni hört er för i grannskapet? Kan det vara så att katten bara är ute på promenad, en utekatt som bara är på besök? Vi gör alltså en första bedömning!

Vi kollar sedan om katten är id-märkt och registrerad. Om så är fallet får katten förstås komma hem till sin ägare. Om ingen ägare hittas får katten komma till ett stödhem, vi annonserar och söker efter var katten kan höra hemma. Om det trots allt inte dyker upp någon ägare blir det så småningom dags för kastrering, id-märkning, vaccination, försäkring och registrering i Jordbruksverkets register. När katten känns redo söker vi ett för-alltid-hem till den. Vi är mycket noga med att matcha rätt katt till rätt hem. Sedan ska ni veta att det är många katter som det larmas om som vi faktiskt hittar ägaren till!

Utöver det rent praktiska arbetet med katterna har vi ett mycket viktigt uppdrag och det är att arbeta förebyggande genom att



Pirre Piraten, som skadat sitt öga och det gick så illa att veterinären var tvungen att operera bort det. Foto: Kattakuten

sprida kunskap om vad katter har för behov, om djurskyddslagstiftningen och vikten av kastrering, vaccinering, id-märkning/registrering av alla katter samt att man ska försäkra sin katt. Allt detta för att höja katternas status i samhället.

När föreningen startade hade vi ingen aning om att behovet av att ge katter hjälp var så stort. Från start till dags dato har 3460 katter skrivits in i föreningen! Det här skriver vi inte för att vi ska visa hur duktiga vi är, utan för att visa vilket enormt behov det finns av hjälp till våra kära katter. När vi startade föreningen hade vi ju ingen aning om att behovet var så stort, och det är ju skrämmande att så många katter behöver vår hjälp. Att människor som överger sin katt kan sova gott om natten är för oss en gåta.

Eftersom föreningen inte har någon katthem bygger föreningens verksamhet på att privatpersoner ställer sina hem till förfogande för att ta hand om en föreningskatt. Föreningens styrelse söker hela tiden nya stödhem i länet på flera olika sätt, då behovet av olika typer av stödhem alltid är stort. Stödhemmen är alltså förutsättningen för att föreningen ska kunna hjälpa katter i nöd, tills den dagen då ett katthem kan bli verklighet.

Katterna som föreningen tar in är olika på alla sätt och har olika behov av hjälp. De vi tar hand om från t ex någon äldre person som flyttar till ett boende och inte får ta med sig sin katt, är ofta

tama och trygga. De som kommer in utifrån, som t o m kan vara utefödda, har ett annat sätt att närma sig oss människor. Oftast har de ju inte träffat människor tidigare så dessa katter kräver lite mer erfarenhet av den som ska vara stödhem. Det brukar krävas stort tålamod och mycket mutor (godis) när man har hand om en lite mer försiktig katt, men snart kommer den stora dagen när katten börjar visa tillit för sin människa! Då är glädjen stor, även fast det kanske helt enkelt är att katten hoppar upp i soffan och lägger sig tillrätta och somnar bredvid sin stödhusse eller stödmamme.

Vi som är aktiva i föreningen Kattakuten lägger vi ner så mycket tid, ger så mycket kärlek, upplever så mycket glädje, men också misströstan och ibland sorg. Vi får klösmärken, bitskador, vi skrattar, gråter, får uppleva underhållning och i slutänden, när kissen får ett eget hem, känner vi sådan glädje och stolthet att vi har fått vara med katten en bit på väg mot ett värdigt katteliv. Det är det som ger oss kraft att arbeta vidare med att hjälpa varje liten individ och orka kämpa för att höja katternas status.

Källa: Föreningen Kattakuten i Norrbotten

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Naturskyddsföreningen



90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL



Låt din aktieutdelning växa vidare i naturen.

Vet du om att du kan skänka hela eller delar av din aktieutdelning till vårt miljöarbete – helt skattefritt?
www.naturskyddsforeningen.se/aktiegava

Tre av fyra tappar humöret i trafiken – Folksam lanserar radiokanal mot ratt-ilska

MOTOR Tre av fyra svenska bilförare uppger att de har betett sig aggressivt i trafiken det senaste året. Det visar en ny Sifo-undersökning från Folksam. Nu lanserar Folksam en radiokanal med ett tydligt syfte: att hjälpa bilister att behålla lugnet bakom ratten.

Hastighet, alkohol och mobiltelefoner lyfts ofta fram som risker i trafiken, men en annan faktor som också spelar roll är vårt beteende. En ny undersökning från Folksam visar att aggressivitet och irritation är vanligt förekommande i trafiken, och att nästan hälften av svenska bilförare upplever aggressivt beteende från andra trafikanter varje vecka.

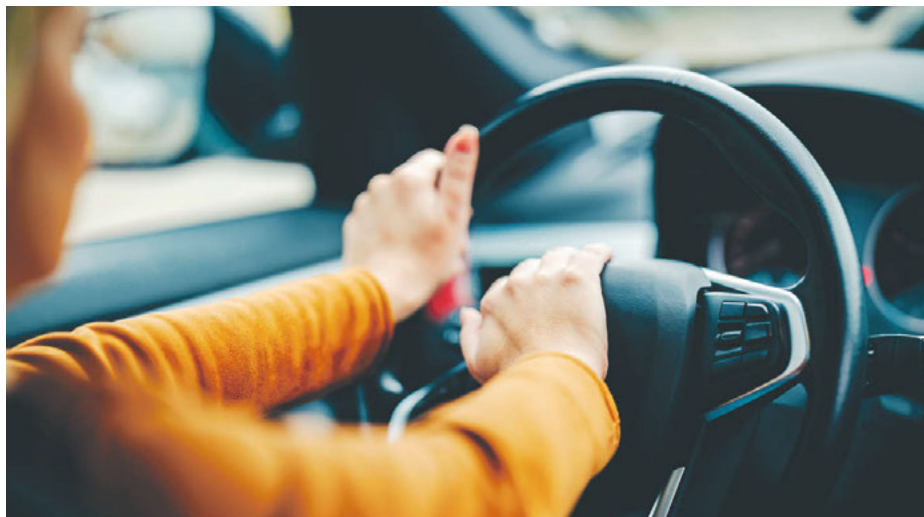
– Aggressivt beteende i trafiken är inte bara ett irritationsmoment, det innebär också en ökad risk att orsaka olyckor. När en förare blir arg eller stressad påverkas både omdömet och reaktionstiden, vilket kan leda till farliga situationer. Genom att uppmärksamma frågan vill vi öka medvetenheten och

i bästa fall minska den här typen av beteenden och därmed skapa en säkrare trafikmiljö, säger Anders Kullgren, forskningschef på Folksam.

Nu lanserar Folksam Carmony Radio, en digital radiokanal som ska göra det enklare att behålla lugnet bakom ratten. Kanalen har tagits fram tillsammans med psykologen Björn Hedensjö och en kompositör, baserat på forskning om hur musik kan påverka stressnivåer, fokus och känsloreglering. Musiken tempo och ljudbild anpassas efter trafikflödet under dagen, från rusningstrafik och splittrat fokus till monoton kvällskörning.

– Vi underskattar ofta hur starkt våra känslor påverkar oss i trafiken. När stress och irritation tar över försämrar både omdöme och reaktionsförmåga. Det fiffiga med musik är att den kan påverka oss utan att vi behöver göra något aktivt, vilket är precis vad vi behöver under stress, säger Björn Hedensjö, legitimerad psykolog.

– Vår undersökning visar att de flesta upplever irritation och ilska bakom



Hastighet, alkohol och mobiltelefoner lyfts ofta fram som risker i trafiken, men en annan faktor som också spelar roll är vårt beteende. Foto: Folksam

ratten som ett stort problem i trafiken. Vi vet att många lyssnar på musik i bilen och att det påverkar humöret. Genom att kombinera forskning och musik vill vi erbjuda ett enkelt verktyg som kan göra skillnad i vardagen, både för den enskilda föraren och förhoppningsvis även för säkerheten i trafiken, säger Christopher Constantien, marknadschef på Folksam.

Bilen gör oss till sämre människor

Undersökningen visar också att bilen verkar förändra

vårt beteende. 58 procent av svenska förare tycker att det är lättare att irritera sig på andra i bilen än i andra vardagliga situationer – och 21 procent anser sig bli en sämre version av sig själva bakom ratten. Var fjärde uppger att det beror på att man sitter i en skyddad miljö där man inte behöver stå till svars för sina handlingar. Hela 42 procent anger att de har skämts över sitt aggressiva beteende i trafiken.

– Det är inte konstigt att vi tappar humöret i bilen. Det är en miljö där

vi exponeras för andras misstag hela tiden, utan möjlighet att kommunicera eller reda ut situationen. Bilen är en av de få platser där vi kan vara vårt sämsta jag utan att behöva möta konsekvenserna, vi skyller på alla andra och ingen kommer åt oss, säger Björn Hedensjö. ■

Läs hela artikeln här:



Källa: Folksam

Tipsa oss:
tips@gratistidning.com

BEGAGNADE FORDON

NORRA SVERIGE

Mindre brus. Mer lokalt. Tryggare affärer. På motor.gratistidning.com hittar du begagnade fordon från lokala motorhandlare i norra Sverige. Samlat på webben – och publicerat i den lokala gratistidningen, både digitalt och i print.

NY WEBB
BEGAGNADE
FORDON

LOKALT
TRYGGT
NÄRA

– Skanna QR-kod.
Direktlänk till webb!



MOTOR
GRATISTIDNING
motor.gratistidning.com



Checklista inför besiktningen

MOTOR Undvik onödiga anmärkningar på besiktningen. För att göra din besiktning enklare och undvika onödiga anmärkningar så har vi samlat ihop checklistor på saker som du enkelt kan kontrollera själv innan du åker in på bilbesiktning.

Checklista för personbil, lätt lastbil och lätt buss.

Kom ihåg att kontrollera innan besiktningen:

- Fungerar vindrutetorkare och spolare?
- Sitter batteriet fast?
- Signalanordning, blinkers och belysning runt om hela bilen (glöm inte positionsljusen).

- Skyttlyktan bak, intill registrerings-skylden.
- Däckens mönsterdjup, minst 1,6 mm. Är de hela utan skador och sprickor?
- Att backspeglarna (och glaset) är hela och sitter fast.
- Bilbältena, även bak (koppla gärna ihop bältena i baksätet).
- Att det finns varningstriangel i fordonet. Lägg gärna fram varningstriangeln synlig.
- Om bilen har avtagbar dragkrok, ta med dig denna samt eventuell nyckel till besiktningen.
- Kontrollera även oljenivån i motorn (se fordonets instruktionsbok).

Källa: Opus Bilprovning

Passa på nu!

Nu har vi höstpris på kvarvarande maskiner!

Passa på nu!

John Deere X107
Klippbredd 107
Mekanisk inkoppling av däck
Standardsäte Tillval mulchersats
Tillval uppsamlingsystem
Tillval stötfångare

Kampanjpris!
X107
31.920:-
exkl moms

John Deere X127
Inkoppling av däck mekanisk
Säte öppet - ryggstöd högt
Mulchingkåpa standard
Färdhållare standard
Uppsamlingsystem tillval
Stötfångare tillval

Kampanjpris!
X127
38.320:-
exkl moms

John Deere X167
Inkoppling av däck elektrisk
Säte öppet - ryggstöd högt
Mulchingkåpa standard
Färdhållare standard
Uppsamlingsystem tillval
Stötfångare standard

Kampanjpris!
X167
55.920:-
exkl moms

John Deere Z370R EL
Förseglat 3,2 kWh (max. 3,56 kWh)
Litiumjonbatteri för upp till 8 000 m²
på en enda laddning
Klippdäck 42 Accel Deep™
(107 cm) eller
48 Accel Deep™ (122 cm)
Klipphöjd 25 - 102 mm
Hastighet framåt 11,3 km/h

Kampanjpris!
Z370R EL
79.950:-
exkl moms

AVANT 223

Kan klippa gräs och även ploga, sopa, sprida, sanda, lasta, transportera, gräva, planera, jämna, borra, fräsa, lufta, klippa, ta bort, krossa, blanda, rensa m.m.

179.900 kr + moms

Ingår Universalskopa 1040 mm och pallgafflar 850 mm

www.norrmaskiner.se

NORRMASKINER

Ersnäskammen 35, Luleå • Vxl 0920-311 00 • Claes 070-661 02 67

PREMIÄR FÖR HELT NYA
E-OUTBACK
STARKARE ÄN NÅGONSIN. HELT ELEKTRISK.

PREMIÄR 4-5 SEPTEMBER

En eldriven SUV som alltid tar dig hela vägen hem.

Subaru E-Outback är byggd för att ta dig dit vägarna tar slut – och tillbaka igen. Med elektrisk fyrhjulsdraft (AWD), räckvidd upp till 526 km, dragvikt på 1 500 kg, smart ruttplanering och säkerhet i varje detalj reser du längre, tryggare och med full kontroll.

10 ÅRS GARANTI
SUBARU SAFE

3 ÅRS FRI SERVICE

Elförbrukning 15,3-16,6 kWh/100 km, räckvidd blandad körning 477-526 km (WLTP) och CO₂-utsläpp 0 g/km. Bilen på bilden är extrautrustad.
*Gäller nya Subaru E-Outback t.o.m. 30 september 2026. **10 ÅRS GARANTI:** Efter varje genomförd service får du 12 månader eller 15 000 km extra garanti – helt utan kostnad. Garantin kan förnyas vid varje servicetillfälle och upphör först när bilen fyllt 10 år eller gått 200 000 km. För fullständiga villkor, kontakta din återförsäljare. **TRE ÅRS FRI SERVICE:** Eller vid 1500, 3000 och 4500 mil.

BOSSER BIL&MOTOR
LULEÅ | www.bossesbil.se
Ostrongatan 4, 0920-877 70,
mån-tor 9-17.30, fre 9-17, lör 10-13.

Sommaren på Bris: samtal om ångest stack ut

Under sommaren har Bris tagit emot 11 344 kontakter i den nationella stödlinjen för barn. Det är i linje med föregående sommar. Nästan hälften av kontakterna har handlat om psykisk ohälsa, där samtalen om ångest ökat mest (fyra procent). Det gör ångest till den vanligaste kontaktorsaken under sommaren hos Bris. Ett gemensamt tema i det barnen berättar är svårigheter att hitta strategier som hjälper dem att hantera ångest och oro.

– Barns behov av att få stöd har varit lika stort i år som i fjol. Vi ser, fortsatt, att psykisk ohälsa är den problematik allra flesta samtal handlar om. Att frågor som rör oro och ångest sticker ut förstärker Bris krav om att samhället behöver ställa om och ge barn rätt stöd, i rätt tid. Här behöver vi modiga politiker som vågar göra politiska prioriteringar, långsiktiga investeringar och ett tydligt skifte från reaktiva till förebyggande arbetssätt, säger Maria Frisk, generalsekreterare på Bris.

Samtalen handlade om allt från återkommande känslor av oro och ångest till mer långvarig problematik. Men också om hur det kan påverka ett barns liv på olika sätt: hälsa, livsval, framtidstro, skolgång och relationer. Barn beskriver känslor av obehag, svårigheter att komma till ro, magont, huvudvärk, tryck över bröstet och svårt att få luft. För barnet kan ångest kännas både överväldigande och skrämmande. En del berättar att det känns som att man kommer dö. Sommaren ses ofta som en tid som ska vara bra, lycklig och speciell vilket gör att barn som mår dåligt känner sig



Sommaren på Bris: samtal om ångest stack ut. Foto: Bris

extra drabbade och vill ha stöd, samtidigt finns färre professionella tillgängliga. Jag har ingen vuxen att berätta för, mina föräldrar skulle blivit jättearga och finns ju ingen lärare heller eftersom det är sommarlov. – Ett barn i den nationella stödlinjen

– När barn berättar för Bris hur de vill att vuxna ska vara använder de ord som ”snälla”, ”trygga”, ”varma” och ”ha tid”. Det är önskemål som vi vuxna måste möta upp. Bris föreslår exempelvis politiska satsningar på förstärkt psykosocialt stöd i förskolan och att primärvården måste få rätt förutsättningar för att arbeta med barns och ungas psykiska ohälsa, så att barn kan få hjälp snabbare och när de behöver den, säger Maria Frisk.

Ett gemensamt tema i det barnen berättar är svårigheter att hitta strategier som hjälper dem att hantera ångest och oro. Det innebär en risk för att barn använder dysfunktionella strategier som ett sätt att lindra sin ångest, som självdestruktivitet, ätstörningar eller självmedicinering med alkohol eller droger. Jag vill knappt ha sommarlov, är bara hemma o är ledsen. Känner mig tom och har ingen ork till något. Går på medicin för

ångest osv och har tyvärr börjat vapea nu o har börjat må sämre. Jag har väldigt mycket tankar och känns som att min hjärna går på högvarv hela tiden. – Ett barn i den nationella stödlinjen

Information om statistiken

- Bris har under sommarlov 2026 haft 11 344 antal kontakter med barn, jämfört med 10 988 föregående år. Det är en ökning på tre procent.
- Barn kan kontakta Bris via telefon, chatt, mejl och sms. Sms statistikförs som hela sms-konversationer, inte enskilda sms.
- Perioden för mätning var 13/6–14/8 2026.
- Nästan hälften av samtalen har handlat om psykisk ohälsa (47 procent). Därefter kommer familj och familjekonflikter (23 procent), följt av våld, övergrepp och kränkningar (15 procent).
- Under sommarlov 2026 finns det framför allt ett samtalsämne som sticker ut: ångest. Samtalen på temat ökade med fyra procent, jämfört med sommaren 2025. Det var också den vanligaste anledningen till att barn kontaktade Bris (18 procent).

Källa: ViaTT

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

TANKAR INFÖR HELGEN



FJORTONDE SÖNDAGEN EFTER TREFALDIGHET

ENHETEN I KRISTUS

Enhet är hopsatt av två ord, en-het. Het är ju också att vara varm, i det allmänna talet är ju att vara het något positivt. Vi har orden som inne, trendig, eldig, kryddstark, hetsig, ivrig, högaktuell, rykande färsk.

Jag har haft 12 syskon. Vi är 9 stycken som fortfarande är i livet. Det blir inte så ofta som vi träffas eftersom vi är utspridda över Sveriges avlånga land. Men den 19 september ska vi försöka att träffas i Tavelsjös gamla prästgård som är omgjord till ett vårdshus där man kan äta god mat med vacker utsikt över Tavelsjön. När vi träffas kommer det att bli kramar, skratt och kanske gråt, eftersom vi också kan dela det som är svårt och sårbart. Vi har haft samma uppväxt, samma föräldrar och ätit samma mat, trots detta är vi ganska olika varandra. Men ändå känner vi en stark enhet och kärlek till varandra.

Många av orden i ingressen kan jag se i mina syskon, där finns hetsighet hos somliga, iver och eldighet hos andra men framför allt känner jag en värme från dem alla.

Söndagens texter handlar om enheten i Jesus Kristus. I kyrkan på jorden, finns många olika individualister. Vi är mycket olika på alla sätt men vi strävar att fungera som ett team, ett lag och en kyrka. I sin förbön för oss ber Jesus i texterna om, att hans församling ska var ett, som Han själv och Fadern är ett.

Genom två olika sorters språk försöker Johannes i sin text berätta för oss, hur det Gudomliga livet i Kristus verkar i oss som hans lärjungar. Nämligen genom kärlekens och enhetens språk.

I Johannes texten så har Jesus ett ärende till oss i dag.

Han har en längtan till enhet, ”Du Fader är i mig och jag i dig, också de skall vara i oss.”

I episteltexten kan vi se hur Paulus argumenterar för att korinterna ska ha sin identitet i Kristus och inte i någon annan. Församlingen hade delat upp sig i fyra olika grupper. Appollos, Kefas (Petrus) Paulus och Kristus.

Hans frågeställning är tre: 1. Är Kristus delad? 2. Vem blev korsfäst för er skull? 3. I vems namn döptes ni?

Varför är ni så osams i kyrkorna? Den frågan dyker upp då och då. Visst kan det se ut som om vi vore mycket osams men det är ju så att vi är människor med olika behov och även olika sätt att uttrycka oss på. Orden i ingressen omkring enhet syns tydligt i våra kyrkor.

Jag lånar tre olika sätt att nå enhet av Carl Erik Sahlberg.

Numer ett: Bön. Vi får be på olika sätt, men vi måste kunna be ihop. Den församling som ber tillsammans, förblir tillsammans.

Nummer två. Diakoni. Den hjälpbehövande frågar inte efter om det är en baptistisk eller en katolsk hand som räcks mot honom. Han tar vilken hand som helst. Diakoni främjar samarbete.

Nummer tre. Jesus. Vi är olika- precis som de första lärjungarna. De var samlade kring Jesus. Vi borde kunna det också – samlas kring honom. Om han försvinner från våra kyrkor då har vi splittring. Jesus är den som förenar.

En skön helg önskar jag dig
Allt gott
Gösta Degerman

UTAN DITT STÖD RÄCKER INTE VÅRT.

Swisha en gåva till 901 50 41

BRIS

Mat & dryck

by Erik Gröhdahl

Inspireras av recept och goda drycker från Erik Gröhdahl, välkänd vinkännare och utbildare inom mat & dryck.

När avnjöt Ni Nasi Goreng senast? För egen del var det den 15. Juni i Tallinn. Jag och dottern skulle ta en lunch och jag fick ett infall att ta Nasi Goreng, som jag säkerligen inte hade ätit på mer än 35 år. Riktigt gott var det, så där och då bestämde jag att det blir ett av höstens recept.



Erik Gröhdahl – Årets svenska vinprofil 2016 och utbildare inom mat och dryck från Piteå.

Veckans tips



Nasi Goreng

Det här behövs till 4 personer

4 portioner kokt jasmínris
4 msk rapsolja
1 tsk Sriracha
1 tsk curry
1 finhackad röd lök
2 finhackade vitlöksklyftor
1 strimlad morot
4 dl strimlad vitkål
3 dl frysta ärtor

600 gram kycklingfilé eller kyckling-lårfilé skuren i medelstora bitar
2 dl vatten
0,5 tärning kycklingbuljong
0,5 dl ketjap manis
0,5 dl ljus soja
4 msk sweet chilisås
4 stekta ägg
Strimlad salladslök

Gör så här:

- Fräs sriracha och curry i rapsolja ett par minuter, tillsätt lök och vitlök, fräs ytterligare några minuter. Lagg i en större gryta.
- Fräs moroten, vitkålen och de gröna ärtorna några minuter och lägg tillsammans med lökblandningen.
- Fräs kycklingen tills den får färg och är genomstekt. Lägg tillsammans med lök/morot/vitkål/ärtor.
- Fräs riset och tillsätt vatten och buljongtärning, låt bli varmt.
- Blanda ihop alla ingredienser och tillsätt ketjap manis, ljus soja, sweet chilisås och sesamolja. Värm upp och smaka av.
- Servera toppat med stekt ägg och strimlad salladslök.

VINTIPS: Sriracha, curry, soja m.m. kräver sin Riesling. I ordersortimentet hittar du högklassiga **KRUGSCHER HOF RIESLING KABINETT TROCKEN 2022** till fyndpris (Nr 72449, pris 149,-). Vill du hellre ta en öl, **1664 BLANC** (Nr 1514, pris 19,20).

alkoholfri, **1664 BLANC ALCOHOL FREE** (Nr 1197, pris 15,10).

TIPS FRÅN TILLFÄLLIGT SORTIMENT, LANSERING 4/9. **GREYWACKE PINOT NOIR 2024** (Nr 93170, pris 299,-) **CHÂTEAU MALECASSE CRU BOURGEOIS EXCEPTIONNEEL 2020** (Nr 92112, pris 299,-)

PRISSÄNKT FYND FRÅN ORDERSORTIMENTET **PONZI PINOT GRIS 2020** (Nr 74876, pris 129,-) - utmärkt till den rökta fisken.



Alkohol kan skada din hälsa

Melodikrysset v.36 - 5 sept

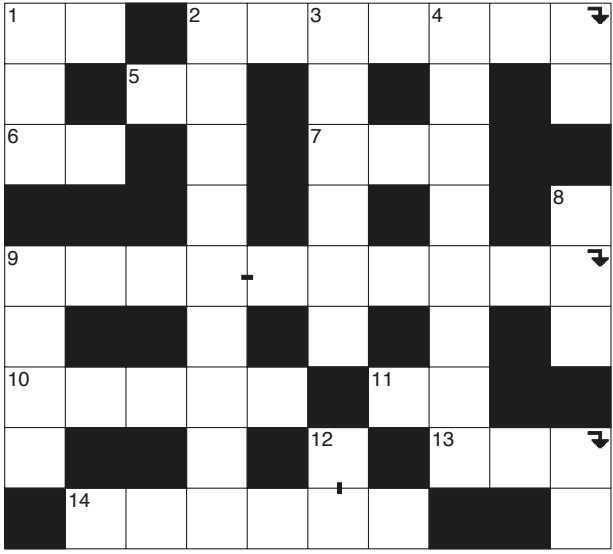
Melodikrysset lördag kl. 10.03 i P4. Lösningen ska vara inne senast onsdag i nästa vecka

Adress: Melodikrysset, Sveriges Radio P4, 109 12 Stockholm

Namn:.....

Adress:.....

Postadress:.....



				7	3	5		6
		7	4				2	
	2				6			1
	5							8
			7	9				
2				1			9	
7							6	5
8						3	4	

	7				4			3
4	8		3		6			1
								8
3			6		5			
2	4				7		6	
		1				8	2	
			5			1		
8					1	6		
				7	8			

Sudoku vecka 36

Lycka till!

TRÄNINGSMATCH

HARJOITUSPELI

LÖRDAG 5. SEPTEMBER KL. 15:00

LAUANTAINA 5. SYYSKUUTA KL. 15:00 R.A



VS







MATCHSPONSOR:



PUB OPENS: 14:00

BILJETT:

100KR

0-16ÅR GRATIS



INTERSPORT

BAUER

NORRA FINANS

NÅ KÖPSTARKA *norrmän med oss*

Dags att boka annons i norra Sveriges största specialtidning för den norska marknaden:

Velkommen til Sverige!

Du når norska läsare i NordNorge som får tidningen GRATIS utdelad i sin brevlåda hemmavid.

Velkommen til Sverige är en populär tidning som har getts ut i NordNorge sedan 1998 (uppehåll några år pga pandemi) och de norska gästerna betyder mycket för norra Sverige.

Våra norska grannar spenderar i dag över 10 miljarder på handel i Sverige. Trenden är ökande för 2027.

Velkommen til Sverige Sommar 2027

Utgivning: Vecka 22 - 2027

Manusstopp: Onsdag 5 maj

Distribution: Till hushåll i NordNorge.
Narvik, Harstad, Bodö.



Skanna QR-kod
Bokning på webben
Självservice

UTGIVNING
vecka 22
2027

GUIDE TILL
SVERIGE!
SPARA OCH

SAVE THE DATE
NÅKAN
HELSTROM

BOKA
ANNONS I
NORGETIDNING

#1

Norra Sveriges egna tidning
för den nordnorska marknaden

NÅ HUSHÅLL
I NORDNORGE!

NORRBOTTEN
GRATIS
TIDNING

SKELLEFTEÅ
GRATISTIDNING

UMEÅ
GRATISTIDNING

MANUS
STOPP
5 maj

Välkommen att
kontakta oss!



Monica Stube
070-515 80 07
monica.stube@
gratistidning.com

Ake Tapani
070-330 50 67
ake.tapani@
gratistidning.com

Urban Wallton
070-495 30 40
urban.wallton@
gratistidning.com