ÖSTERSUND GRATISTIDNING

Vecka 35 | 2026

Gratis till alla hushåll i Östersund ▪ Årgång 1 ▪ boka@gratistidning.com ▪ tipsa@gratistidning.com ▪ **ostersund.gratistidning.com**

Rätter vi älskar med en touch av signatur!

RESTAURANG & BAR

Boka enkelt och snabbt – välj ett datum, en tid och låt oss ta hand om resten för en fantastisk matupplevelse.

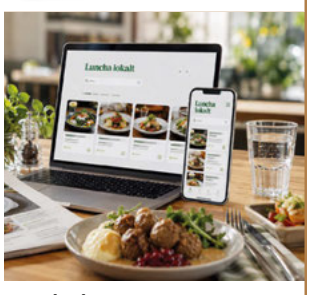
Ring, skicka e-post eller skanna QR-kod för att boka!

Biblioteksgatan 11, Östersund • 072-306 65 00 • info@restaurangsignatur.se • restaurangsignatur.se

Innehåll



Krönika
Tina Persson
sid 3



Lokalt
– Lunchguiden
sid 4-5



Krönika
Patrik Vincent
sid 6



Lokalt
– Första numret av Östersund Gratistidning i brevlådorna.
sid 7



Krönika
Peder Gidlund
sid 13



Lokalt
– Östersund fylls återigen av färg, gemenskap och stolthet.
sid 16



Mat & Dryck
Erik Grödahl
sid 18



Den 21–30 augusti arrangeras Östersund Staaren Pride. *Foto: Lars Dahlin*

Källa: *Östersund Staaren Pride*

Östersund fylls återigen av färg, gemenskap och stolthet

Den 21–30 augusti arrangeras Östersund Staaren Pride. Under årets tema ”Min röst” bjuder festivalen på kultur, kunskap, samtal och fest – med den stora prideparaden genom centrala Östersund som en av veckans höjdpunkter.

Läs mer på sidan 16-17.

GULD-/SILVERFÖREMÅL:

MYNT, MEDALJER, SMYCKEN, GULDKLOCKOR, SILVERBESTICK, O.D.

MED SWISH ELLER PÅ BANKKONTO. VI TAR INTE UT NÅGRA AVGIFTER!



Exempel på inköpspriser:

- 14 karat guld..... 665 kr/g
- **18 karat guld..... 850 kr/g**
- 23 karat guld..... 1085 kr/g
- Tandguld..... 665 kr/g
- Silver (kattfotsstpl).. 11000 kr/kg
- 5 kr guldmynt..... 2340 kr/st
- 10 kr guldmynt..... 4680 kr/st
- 20 kr guldmynt..... 9360 kr/st
- 1000 kr guldmynt..... 6060 kr/st
- 2000 kr guldmynt..... 12530 kr/st
- USA $20 guldmynt... 34920 kr/st
- 10 öre 1874–1961..... 7 kr/st
- 25 öre 1874–1941..... 18 kr/st
- 25 öre 1943–1961..... 11 kr/st
- 50 öre 1875–1939..... 37 kr/st
- 50 öre 1943–1961..... 24 kr/st
- 1 kr 1875–1941..... 74 kr/st
- **1 kr 1942–1967..... 38 kr/st**
- 2 kr 1876–1940..... 148 kr/st
- 2 kr 1942–1966..... 76 kr/st
- 5 kr 1935..... 280 kr/st
- 5 kr 1952–1971..... 90 kr/st
- 10 kr 1972..... 185 kr/st
- 50 kr 1975–1976..... 310 kr/st
- 100 kr 1983–1988..... 185 kr/st
- 200 kr 1980–2008..... 310 kr/st





Välkommen till:
Östersund, Clarion Hotel Grand.
Fredag 4 september 10:00–18:00
Vår expert på plats: **Marcus Wernersson** 073-898 98 77
Vi gör även hembesök!

MARCUS **Guld, Silver & Mynt**

Välkommen till Restaurang Bonda och vår nya höstmeny!

Meny och information finner ni på vår hemsida.

www.bondabar.se

BOKA BORD
via vår hemsida.
Under öppettider går det att ringa på
070-390 70 02

BONDA
BAR & KÄK

Öppet från 16:00 - onsdag till lördag
Thoméegränd 18, Östersund
(innergården bakom Pinchos via gränden)
kontakt@bondabar.se





Start 11 januari 2027 ANSÖK NU!

Funderar du på nästa steg i yrkeslivet?

Då kanske Yrkeshögskolan är något för dig?

Kanske vill du vidare i karriären eller till och med funderar på att byta inriktning helt i livet och äntligenvåga satsa på en slumrande dröm? Ta gärna kontakt med oss redan nu för vägledning om någon avhöstens utbildningar känns intressanta!

Kontakt & frågor:
Ykeshögskolan Umeå kommun
Tel: 090-16 12 14
E-post: yrkeshogskolan@umea.se

CNC Tekniker, blått certifikat

Den här eftergymnasiala utbildningen tar dig från grunden ända till mer kvalificerade uppgifter inom CNC-teknik och vänder sig till dig som vill bli en del av den spännande teknikindustrin! Vi tar dig in i en den varierade och högteknologiska industrin med en världsomspännande marknad fylld av möjligheter. Flertalet olika företag i norra Sverige samverkar med utbildningen och du kommer därför ha möjlighet att knyta många spännande kontakter med framtida arbetsgivare redan under studietiden!

Fakta:

Distans ca 2 år med flertalet fysiska träffar i Umeå samt garanterad LIA (praktik) ute hos företag. Passar dig som är intresserad av teknik, design, problemlösning och kundnöjdhet. Bli en del av framtidens gröna och smarta industri!

Ansökan:

Ansökan stänger den 27 september (Obs! Du kan fortfarande lämna in en sen anmälan och bli antagen om platser finns kvar!)

– Skanna QR-kod. Mer info och ansökningsformulär!

UMEÅ KOMMUN

Yh Yrkeshögskolan

ÖSTERSUND GRATISTIDNING

POSTADRESS
Östersund- 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: ostersund.gratistidning.com

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

PRIVATANNONS DOITYOURSELF
Webb: privat.gratistidning.com

KIRUNA ANNONSBLAD · PAJALA GRATISTIDNING · JOKKMOKK GRATISTIDNING · LULEÅ GRATISTIDNING · BODEN GRATISTIDNING · PITEÅ GRATISTIDNING · ÄLVSBYN GRATISTIDNING · KALIX GRATISTIDNING · HAPARANDA GRATISTIDNING · SKELLEFTEÅ GRATISTIDNING · UMEÅ GRATISTIDNING · ÖSTERSUND GRATISTIDNING

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).

GRATISTIDNINGEN - kan du lita på
LOKAL · HÖG RÄCKVIDD · GER EFFEKT

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



Sofie Ledin
070-354 00 98
sofie.ledin@gratistidning.com

VÅRA MANUSSTOPP
för garanterad korrektur onsdagar innan utgivningsveckan.

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

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



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**



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

bokagt.se

Tryck: Tryck i Norr, Luleå
Upplaga: 25 000 ex **Ansvarig utgivare:** Peder Gidlund, 070-590 95 69, peder.gidlund@gratistidning.com
Annonspriser: Se www.gratistidning.com
Distribution: Hushåll med varannandagsutdelning 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 fredag 12.00. **Annonsgranskning:** Östersund 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. Östersund Gratistidning ansvar är begränsat till högst annonskostnaden. **Org. nummer:** Östersund Gratistidning ges ut av Svenska Civildatalogerna AB, 556348-5928.

Copyright: Observera att annonser i Östersund Gratistidning innefattas av Copyright (upphovsrätt). Får ej införas i annat media utan tillstånd. För mer information/tidningen på nätet: www.gratistidning.com.



”Ge dig själv dagar som lyser grönt!

KRÖNIKA
Tina Persson

Det blinkade rött!

Juli månad blinkade rött!

Under juli försökte jag ladda mitt mentala batteri, men kontakten till energikällan var trasig. Hur jag än gjorde så trillade jag hela tiden ner på rött igen. Jag försökte och kom upp på gult, men så puff så var jag på rött igen. Att komma upp på grön nivå, kändes omöjligt.

Men så kom augusti och puff, så hände något!

På en enda gång, så verkade min mottagning fungera igen och jag kunde ladda mig själv igen. Det som var trasigt, verkade nu fungera igen. Jag kan komiskt säga att det verkade som om jag hade glappkontakt under juli, men så fort juli stängde dörren fungerade jag igen.

Jag vet att många älskar juli månad, men det är tyvärr en av mina tuffa månader. Det känns enbart som om allt hamnar på paus, och jag kan inte fylla på utan det blir istället rejäl glappkontakt.

Kanske känner du igen dig, och kanske det är en annan årstid som ger dig samma känslor som mig för juli och december. Jo, sant december är en lika tuff månad som juli när det gäller min mentala status.

Vi har alla månader under året som kan var mer tuffa än andra, som nu när sommaren är över. Augusti blir tuff, men för mig är augusti och september månader som ger mig känslan av kärlek. Som idag när jag skriver denna krönika, så har jag njutit av en sensommardag eller dagen kändes mer som en rejält mogen dag.

Min söndag var varm och omtänksam, för solen värmde mig härligt och samtidigt kom det en sval bris. Den där kombinationen gör att det kittlas inombords, en känsla av kärlek till livet.

För ett par helger sedan besökte jag Bynäset här utanför Östersund, och den känslan som platsen gav mig. Det var enbart kärlek och jag blev knäsvag, då jag stod där vid vattenkanten och såg fjällen där borta.

Denna mäktiga utsikt som jag får här, den är för mig så makalös. Jag älskade att bo vid havet, men jag känner att fjällen är så mycket mer för mig.

Så varför hade jag inte åkt hit till Bynäset i juli, när jag hade glappkontakt? Jag förstår inte varför, men jag satt fast i mig själv och kom inte loss.

Det är så lätt att fastna, men det gäller att inte ge upp. Det gäller istället att bli medveten i livet och hitta lösningar, för att komma loss.

Det är så lätt att fastna i dig själva. Du är fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda i dina tankar. Du behöver först inse och förstå, innan du kan välja att göra en förändring eller fortsätta sitta fast.

Att sitta fast i våra tankar och känslor, är så lätt och så accepterat. Så är det inte dags, att komma loss och istället bli mer nyfikna och kreativa istället.

Jag ser så många som söker jobb och det lossnar inte, så kanske är det dags att söka jobb på ett nytt sätt? För egen del fick jag till ett möte, som ledde till att jag idag jobbar med. Det var något jag hade varit nyfiken på, men trodde inte var möjligt.

Tänkt att för ett år sedan, då hade jag en plan att flytta hit till Östersund. Tankarna snurrade, kommer jag få en lägenhet och hur länge ska jag behöva vänta. Jag satte mitt tillit till livet, för det var livet som hade sagt till mig att du ska flytta. Ett nytt äventyr väntar dig, men vart jag skulle visste jag inte först. Sen visste jag och här är jag idag.

Jag vet jag lever själv och frilansar, men varför inte? Du behöver inte flytta som jag, men gör en förändring. Den kan vara liten, men förändra livet enormt och stort.

Sensommaren och hösten kan erbjuda dig så många möjligheter, så varför inte kasta dig ut i ett lite äventyr. Börja vandra, cykla eller börja en studiecirkel eller bokcirkel. Testa att träffa nya människor eller hitta på något, som du skulle vilja att någon borde göra för dig.

Varför inte fråga någon om en promenad, så började det med min granne och som hängde med till Bynäset. Vi ses ibland och tar en promenad, i all enkelhet. Svårare ska det inte behöva vara.

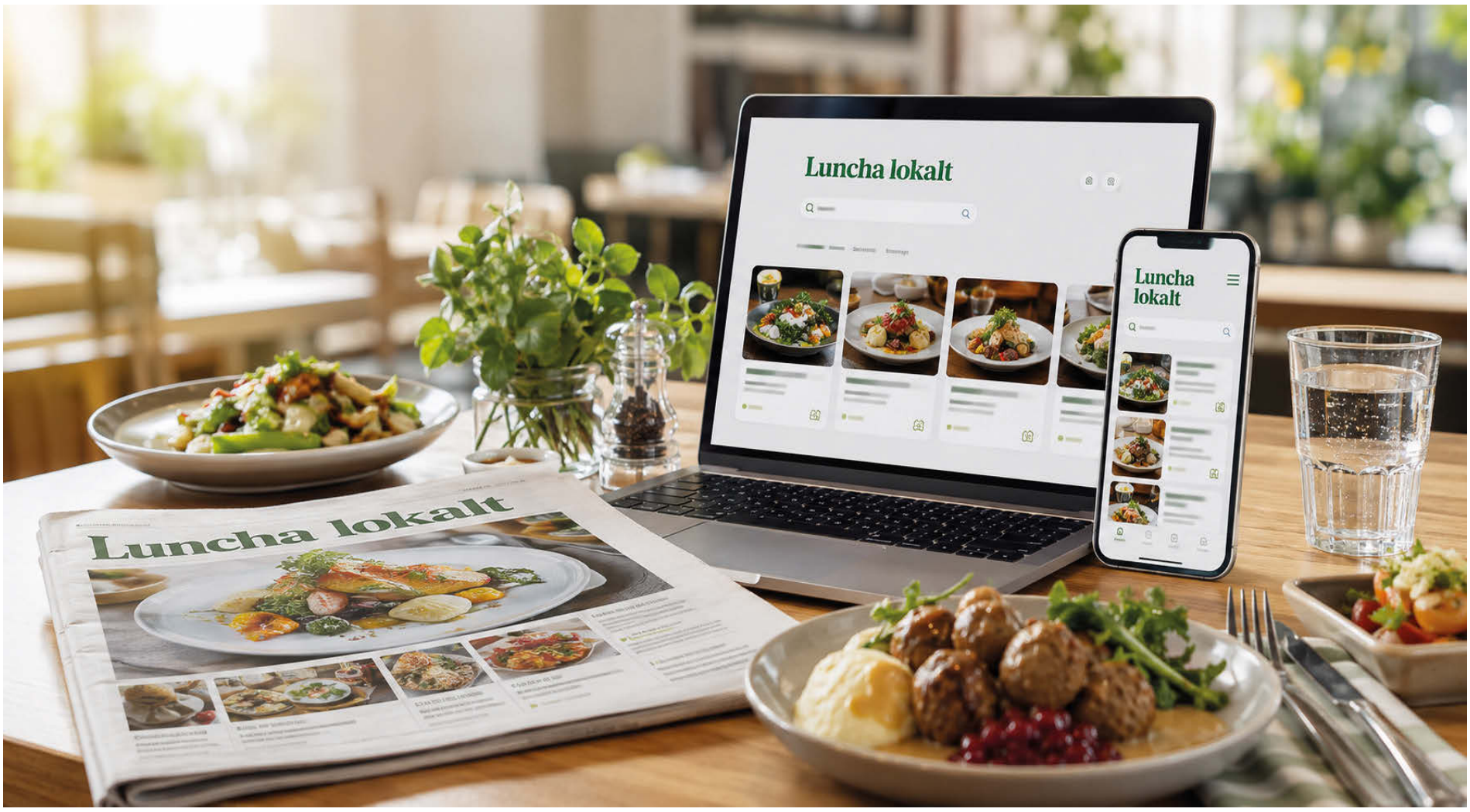
Det är så lätt att vi väntar på att någon annan ska höra av sig, eller att vi inte ska störa. Jag vet det är inte lätt, men för att slippa glappkontakt och ett batteri som blinkar rött behöver du själv göra något.

Ge dig själv dagar som lyser grönt!

Tina Persson,
din mentala hälsoinspiratör







I slutet av september går Luncha lokalt live. Nu erbjuds restaurangerna ett uppstartserbjudande.

Östersund Gratistidning lanserar "Luncha lokalt"

– Östersunds luncher samlade på ett ställe

ÖSTERSUND **Nu lanserar Östersund Gratistidning den nya plattformen "Luncha lokalt". Här kan Östersundsborna enkelt hitta dagens luncher och aktuell information från restauranger i Östersund. Tekniken och databasen bakom tjänsten är utvecklad av Textalk AB.**

På Östersund Gratistidnings lokala webbplats och i Östersund Gratistidnings app samlas traktens lunchutbud på ett och samma ställe. Genom att välja ort kan användaren snabbt se dagens rätter, öppettider och kontaktuppgifter samt spara sina favoritrestauranger.

– Med Luncha lokalt vill vi göra det enklare att hitta en bra lunch och samtidigt skapa en stark lokal marknadsplats för restaurangerna. Det ska vara smidigt för både gäster och restauranger, säger Sofie Ledin på Östersund Gratistidning. För restaurangerna är Luncha lokalt mer än en digital meny. Via plattformen kan de enkelt uppdatera sina lunchmenyer, administrera erbjudanden och hålla informationen om verksamheten aktuell. Tjänsten kommer också att ge restaurangerna fler möjligheter att kommunicera med lokala gäster och lyfta sina luncher.

Menyer och erbjudanden kan publiceras digitalt på tidningens sajt och i appen. Luncha lokalt marknadsförs även i Östersund Gratistidnings papperstidning, vilket ger restaurangerna möjlighet att nå ut genom flera lokala kanaler.

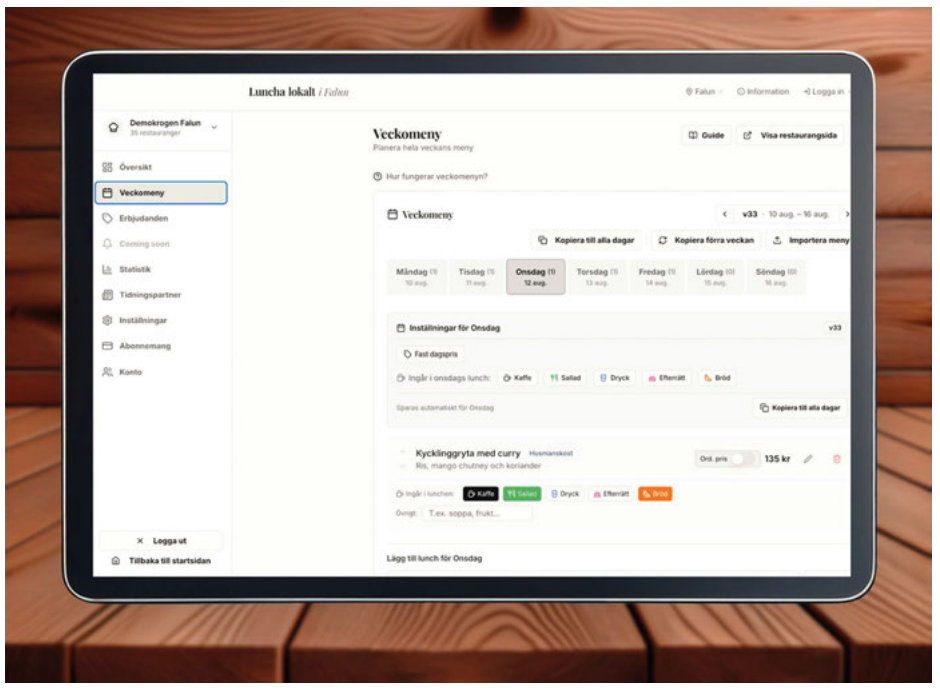
Tekniken och den gemensamma restaurangdatabasen är framtagen av Textalk AB, som har lång erfarenhet av digitala plattformar och lösningar för mediebranschen.

– Kombinationen av den lokala gratistidningens starka räckvidd och en användarvänlig digital plattform skapar stora möjligheter. Läsarna får en bättre överblick över lunchutbudet, samtidigt som restaurangerna får ett enkelt verktyg för att nå fler gäster, säger Tobias Blomqvist på Textalk AB.

Målet med Luncha lokalt är tydligt: att göra det lättare att hitta dagens lunch och lokala erbjudanden – och samtidigt hjälpa traktens restauranger att synas, stärka sin lokala närvaro och nå fler gäster.

För mer information, kontakta:
Tobias Blomqvist
Tobias@textalkgroup.com
073 303 90 71

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Exempel: Inloggat läge för köket. Lägg in rätter, pris och vad som ingår. Kopiera till flera dagar med ett klick.

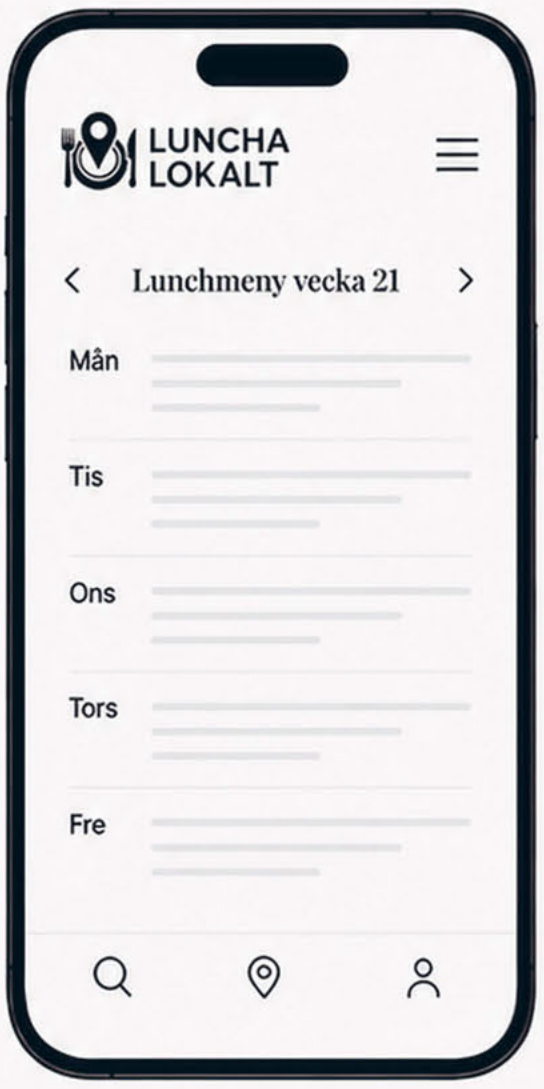
"Kombinationen av den lokala gratistidningens starka räckvidd och en användarvänlig digital plattform skapar stora möjligheter.

LUNCHA LOKALT

ÖSTERSUND GRATISTIDNING

Syns när lunchgästerna väljer.

På webben, i appen och i tidningen.



500 kr/månad

- Ingen bindningstid
- Betalning via Stripe

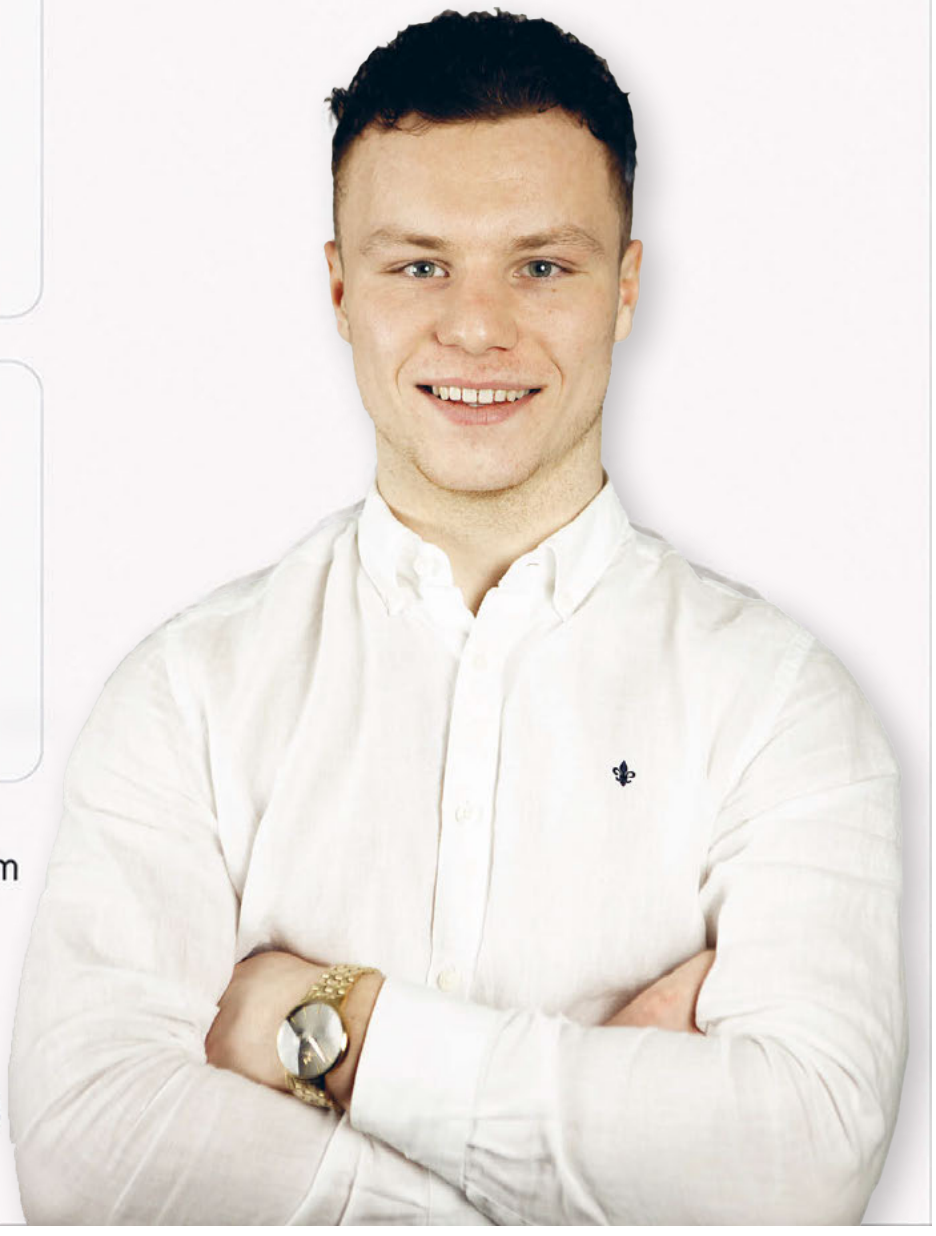
UPPSTARTSERBJUDANDE

Anslut restaurangen i 6 månader. Betala för 3.

Anslut din restaurang →

Skanna för att ansluta restaurangen

Tobias@textalkgroup.com
073 303 90 71
lunchalokalt.se
En produkt av Textalk AB





Den nya EU-lagen gör det möjligt att få en bild över hur skattepengar från offentligt finansierade verksamheter fördelas mellan olika medietyper.

Offentlig annonsering blir synlig – aktörer börjar redovisa medieköp öppet

Sedan EU:s mediefrihetsförordning EMFA Artikel 25 trädde i kraft den 8 augusti 2025 har offentliga aktörer börjat redovisa hur skattemedel används för annonsering och kommunikation. Flera kommuner, regioner och myndigheter har redan publicerat sina första rapporter – något som ger både medborgare och mediebransch en helt ny insyn i hur offentliga annonsbudgetar fördelas.

Under många år har det varit svårt att få en samlad bild av hur offentliga aktörer fördelar sina annons- och kommunikationsbudgetar mellan olika medier. Med införandet av EMFA artikel 25 förändras spelplanen.

Regelverket innebär att offentliga myndigheter och organisationer årligen ska redovisa sina utgifter för annonsering till Mediemyndigheten. Syftet är att stärka transparensen och säkerställa att offentliga medel används på ett öppet och rättvist sätt.

Nu börjar de första rapporterna publiceras runt om i Europa, och även i Sverige har flera kommuner och myndigheter lämnat in eller offentliggjort uppgifter om sina medieköp.

För mediebranschen innebär det en möjlighet att analysera hur offentliga informationskampanjer fördelas mellan olika kanaler. Traditionella medier, digitala plattformar, sociala medier, radio och tv omfattas alla av redovisningen.

– Det här är en av de största förändringarna på många år när det gäller insyn i offentlig annonsering. För första gången kan medborgare, medier och beslutsfattare få en tydligare bild av hur skattemedel används för att nå ut med information, säger flera branschföreträdare.

De årliga redovisningarna väntas också bli ett viktigt underlag för diskussionen om lokal journalistik och mediemångfald. Många mindre lokala medier har länge efterfrågat större öppenhet kring hur offentliga annonsbudgetar fördelas.

I takt med att fler rapporter publiceras kommer det att bli möjligt att jämföra olika kommuner, regioner och myndigheter. Frågor som vilka medier som används, hur stora belopp som köps för och hur stor andel som går till lokala respektive globala plattformar kan nu granskas på ett helt annat sätt än tidigare.

För medborgarna innebär förändringen ökad insyn. För mediebranschen kan den bli ett verktyg för att säkerställa att offentliga informationsinsatser når hela befolkningen genom en mångfald av kanaler.

Faktaruta:
EMFA artikel 25

- EMFA står för European Media Freedom Act.
- Artikel 25 handlar om transparens kring offentlig annonsering.
- Offentlig annonsering ska fördelas enligt objektiva och sakliga kriterier (geografisk och språklig täckning, räckvidd i området, kostnadseffektivt, nå hela befolkningen inte bara aktiva användare)
- Urvalet av medier ska vara möjligt att redovisa och motivera
- Myndigheter, regioner och kommuner ska redovisa sina annonsutgifter.
- Syftet är att stärka öppenhet, mediemångfald och förtroende.
- Redovisningarna rapporteras i Sverige till Myndigheten för press, radio och tv.

Källa: *Mediemyndigheten*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Exempel på EMFA Artikel 25 rapportering – Lapplands Lärcentras webbplats.



”Att morgonpressen i sin digitala affärsmodell vill driva narrativet att läsarna inte längre vill ha papperstidningar är inte svårt att förstå, det ligger i deras intresse att få det att framstå så.

KRÖNIKA
Patrik Vincent

Printen dör inte, den byter skepnad

Är printen på väg att dö ut? Nej, den byter bara skepnad, inget mer dramatiskt än så. Gratistidningar som görs tillgängliga för alla hushåll har tagit över printens stafettpinne in i framtiden och där finns inga planer på att sluta trycka tidningar. Tvärtom, det bubblar av tankar och planer på nya orter att etablera sig på nu när morgonpressen så sakteliga lämnar den tryckta fysiska världen.

Lokala tidningsföretag har aldrig bara varit tidningar, de har alltid varit hubben i det lokala samhället. Ofta ägda och drivna av någon på orten med stort engagemang i den lokala samhällsutvecklingen, föreningslivet, kulturen och företagarfrågorna. Att vara den lokala lägerelden är inte bara ett tungt och viktigt ansvar, det är en bärande affärsmodell som inte bara skapar stabila tidningsföretag utan också bättre samhällen. En modell som fungerat i över 100 år.

Morgonpressens ägarkoncentration där ett hundratal ägare blivit fem och där lokala ledningar bytts ut mot centrala har i grunden förändrat den lokala förankringen. Casten Almqvist, ordförande i Bonnier, beskriver i Institutet för mediestudier det som att komma bort från idén om ett lokalt komplett mediföretag och istället tänka på den lokala journalistiken i en digital läsaraffär. Risken med den förändringen är att det personliga lokala engagemanget i föreningslivet och samhällsutvecklingen reduceras och kvar i en sådan ekvation blir enbart en journalistisk digital produkt som ska säljas till läsare.

I det perspektivet är det inte svårt att förstå att de prenumererade tidningarna på papper håller på att försvinna. Det är bara följden av tydlig digital strategi. Vi ser hur flera av de stora morgontidningskoncernerna valt att sätta geografiska prenumerationsbegränsningar där vissa boende i områden inte längre kan få sin tidning, och nu senast helt överger papperstidningen. Men tidningar som företeelse försvinner absolut inte bara för att morgonpressen konverterar till en digital värld. De lokala gratistidningarna ofta ägda av lokala medieentreprenörer med fokus på sina utgivningsorter och med bibehållen ambition att hålla lägerelden levande finns kvar och till och med växer i antal.

Gratistidningarnas affärsmodell är egentligen den som morgonpressen en gång i tiden hade. En modell som David von Drehle, redaktör på Washington Post beskrev så slående, ”Tidningar blev under sina glansdagar inte rika på att sälja sitt innehåll till läsare, utan på att sälja läsare till annonsörer”.

Att morgonpressen i sin digitala affärsmodell vill driva narrativet att läsarna inte längre vill ha papperstidningar är inte svårt att förstå, det ligger i deras intresse att få det att framstå så. Men faktum kvarstår att 73% säger att det är ganska eller mycket viktigt att få sin tidning på papper enligt Sifo Kantar 2023 och vi ser i RAM-mätningar att av alla som noterat/sett en gratisutdelad lokaltidning väljer 83% att också läsa den, ÅTTIOTRE PROCENT! Suget efter en riktig lokaltidning tryckt på papper har på intet sätt försvunnit, det är morgonpressens affärsmodell som förändrats.

Att trycka och dela ut tidningar är dyrt och exklusivt. Men med den oslagbara kvalitativa räckvidden på upp emot och ibland över 80 % ger det också effekt, en effekt vi ser på orter där gratistidningar sedan länge har tagit över den lokala annonsörsmarknaden. De annonsörer som har närmast till sin egen kassa och bäst möjligheter att se resultatet av sin medieinvestering fortsätter att välja tryckta tidningar för att nå alla läsare som helt uppenbart älskar och aldrig skulle välja bort sin lokala tryckta tidning.

Patrik Vincent, vd på Adsprint

Victoria Timander är en av de som jobbar med Östersund Gratistidnings första nummer.

Premiär för Östersund Gratistidning – print och digitalt med jätteupplaga

Vecka 35, i slutet på augusti är det premiär för Östersund Gratistidning, ett efterlängtat tillskott i det lokala medielandskapet. Bakom satsningen står Norrlands starkaste gratistidningsaktör, med utgivning från Kiruna i norr till Umeå i söder – och nu är det dags för nästa naturliga steg: Östersund med en kraftfull upplaga på hela 29 000 exemplar, som delas ut till alla hushåll.

– Östersund är en levande och expansiv stad, men saknar idag en bred räckviddstidning i printformat. Det är här vi kommer in, säger Sofie Ledin på Östersund Gratistidning.

När dagstidningarna fokuserar allt mer på digitala abonnemang och betalväggar, tar gratistidningarna över det fysiska utrymmet. Print är långt ifrån dött – tvärtom visar undersökningar att den lokala gratistidningen är en högst uppskattade kanalen för att ta del av positiva lokala nyheter, evenemang, föreningsliv och näringsliv.
– Vi har pratat med många företagare och offentliga aktörer i Östersund. Frågan är ständigt densamma: Hur når vi ut till alla i kommunen? Svaret är räckviddsmedia – och när dagstidningarna har checkat ut såg vi att behovet var akut, säger Ledin.

Till att börja med kommer tidningen ut en gång i månaden, men målet är tydligt: utgivning varje vecka, precis som i många av de andra orterna i Norrbotten och Västerbotten där gratistidningen vuxit till en självklar del av vardagen. Planen inkluderar även en lokal redaktion med både journalister och fler säljare, i och med att det nya mediastödet nu omfattar gratistidningar – till skillnad från tidigare då stödet främst gynnade dagstidningar.

Print och digitalt
Östersund Gratistidning kombinerar det bästa av två världar – print med bred hushållsräckvidd och en lokal digital plattform på ostersund.gratistidning.com med nyheter, video, bildflöden och evenemang. Begreppet "Lokala medier" lyfts fram som alternativ till att bara synas digitalt och i "Sociala medier". För företag innebär det nya möjligheter att synas – lokalt, trovärdigt och utan att gömma sig bakom globala techjättar.

– Allt fler väljer bort sociala medier. Folk tröttnar på att ge bort sin uppmärksamhet till amerikanska och kinesiska plattformar.

Vi tror på lokal förankring och att ge plats för de goda berättelserna, säger Ledin.

Med värme, närvaro och nyfikenhet ska Östersund Gratistidning bli en ny vän i brevlådan – för hela staden.

Källa: *Östersund Gratistidning*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Sofie Ledin, projektledare och en av mediasäljarna på Östersund Gratistidning.

Fakta:
Östersund Gratistidning ingår i en grupp gratistidningar som ges ut i norra Sverige. Kiruna, Pajala, Jokkmokk, Kalix, Haparanda, Luleå, Boden, Piteå, Älvsbyn, Skellefteå och Umeå.

Ditt val 2026

Våra valreportrar Anders Ahlberg och Göran Lundberg om hur **din röst i 2026 års val kan forma din vardag** och varför det är viktigt att du också gör den hörd på valdagen 13 september.


Anders Ahlberg


Göran Lundberg

Så tror svenskarna att valet i höst kan bli påverkat utifrån

En undersökning från Indikator Opinion visar att många svenskar oroar sig för att valet ska påverkas. Men forskaren Carl Heath, expert på digital motståndskraft, varnar för att låta oron bli större än själva hotet.

Heath svarar här på frågor om den oro som svenskarna uttrycker i studien:


Carl Heath. Foto: Privat

Är den befogad?
– Ja, men den pekar delvis åt fel håll. Det undersökningen visar är att vi oroar oss mest för det som är nyast och syns tydligast, AI-manipulerade bilder och filmer och minst för det som på sikt kan skada demokratin allra mest: att valresultatet ifrågasätts eller inte accepteras. Där är proportionerna omvända mot var den verkliga risken ligger.

Vad menar du med det?
– En enskild deepfake är ett hanterbart problem. Att förtroendet för själva rösträkningen eroderar är ett systemiskt problem, och det är just den effekten en påverkansaktör är ute efter.

– Samtidigt vill jag vara tydlig med att den största risken inte är att vi oroar oss för lite, utan att vi oroar oss fel. Myndigheten för psykologiskt försvar påpekade så sent som i vintras att en överdriven hotbild i sig kan gynna främmande makt. Om vi går till val och redan på förhand misstror allt vi ser, då har en motståndare vunnit utan att behöva sprida en enda lögn.

> ”Vi oroar oss fel”
> Carl Heath

Var är vi sårbara digitalt?
– Vår akilleshäl är inte själva röstningen eller något tekniskt kopplat till valet. Det svenska valsystemet är förvånansvärt motståndskraftigt mot teknisk manipulation. Sårbarheten ligger i stället i informationsmiljön. Den debatt vi för inför valet sker till stor del på utländskt ägda plattformar vars affärsmodell belönar det som polariserar och upprör.

Fejkade nyheter, snedvridna sökprocesser och sabotage. Vad kan vi förvänta oss?
– En bredd av aktiviteter, och inte en enskild stor smäll. AI-genererat innehåll kommer att finnas, men det mer troliga är inte att en deepfake avgör valet, utan ett brus av manipulerat material som långsamt försvårar vår förmåga att skilja sant från falskt. Det är svårt att säga vilken effekt detta har på vår åsiktsbildning i stort, men tidigare exempel på påverkan i Sverige, som LVU-kampanjen, innebär att vi behöver ta risken på allvar.

Vilka är det som vill manipulera oss, vårt val och vår säkerhet?
– Den tydligaste och mest kapabla aktören är Ryssland. Vi har sett rysk statsmedia förstärka koranbränningarna 2023 för att måla upp Sverige som islamofobiskt och därmed bromsa vår Natoansökan.

– Men jag vill inte reducera bilden till att det bara är Ryssland eller andra statsaktörer. Det finns inhemska aktörer, politiska och kommersiella, som tjänar på polarisering och gärna använder samma verktyg.

– Och så finns alltså plattformarna själva. Deras design belönar det upprörande, oavsett vem som matar in det. En utländsk operation och en svensk click-bait-entreprenör drar i praktiken alltså åt samma håll.

Hur värnar vi den tillit till myndigheter som ändå präglar oss i Sverige?
– Tilliten är vårt guld, och den är asymmetrisk, uppbyggd under generationer, men kan rivas på kort tid. Vi värnar tilliten genom öppenhet, genom att hantera hoten i ljuset, namnge kampanjer när vi ser dem, och förklara och kommunicera hur valet går till.

– Men en demokrati måste också tåla svallvågor, hårda ord, ilska, lögner och till och med det osmakliga. Vårt försvar för det fria ordet bör därför rikta in sig på det avsiktligt störande, det medvetna som vilseleder. På metoden, inte på åsikten.



Ja, vi oroar oss. Litar svenskarna på den information som klassiska medier och andra aktörer ger under en valrörelse? Svaret är både ja och nej. Företaget Opinion Indikator ställde följande fråga till 1 800 slumpmässigt utvalda svenskar: ”Inför höstens riksdagsval, hur oroad är du att följande ska inträffa?” Diagrammet visar utfallet.
Grafik: Göran Lundberg

Hot om strypt varuflöde skulle få Armenien att rösta ”rätt” i valet

Vad är det som kan hända när vi är på väg att gå till val? Ryssland försöker påverka sina grannar för att få stöd i sitt anfallskrig mot Ukraina.

Nyligen gick Armenien till val. Inför valet hotade Ryssland med restriktioner mot armeniska varor och att strypa den billiga energi i form av naturgas som landet är beroende av. Målet: att via hot mot det viktiga handelsutbytet med Ryssland stoppa Armenien från ett närmande mot väst.

Mjukare medel var kampanjer i sociala medier mot den sittande regeringen och för ryskpositiva oppositionspartier.

Oklar effekt
Vilken effekt påverkan hade är oklart. Den sittande regeringen vann valet, men fick inte egen majoritet.

Även ett annat land i den ryska intressesfären – Moldavien – fick sitt val i september i fjol stört av kampanjer, cyberattacker och illegal finansiering.



Val under attack. En rad källor rapporterade oberoende av varandra om rysk påverkan inför valet i Armenien.

Ryssland strävar efter att verka under radarn. Trumpregimen i USA har däremot ohöljt försökt påverka val i andra länder med stöd åt sina vänner. Här har resultatet dock blivit det rakt motsatta i land efter land. Trumpstödet har varit en dödskyss.

Påverkan även inifrån
Hoten mot fria och rättvisa val behöver inte komma utifrån. Det ungerska valet i april ledde till ett maktskifte. Det var ett styrkebesked: Demokratin höll. För förutsättningarna var dock inte lika. Victor Orbáns regim hade på olika sätt sett till att ha fördelar i valet: Regeringspartiet använde sig av myndigheter och skattemedel för att få ut sitt budskap; public service-media kontrollerat av regeringen gav väsentligt mer utrymme till regeringen och regeringspartiet – och i en positiv ton, då valkommissionen och konstitutionsdomstolen – huvudsakligen utsedda av Orbánregeringen – styrde undan klagomål mot skevheterna.

Även ett par av regeringen AI-skapade, falska filmer fick stor uppmärksamhet.

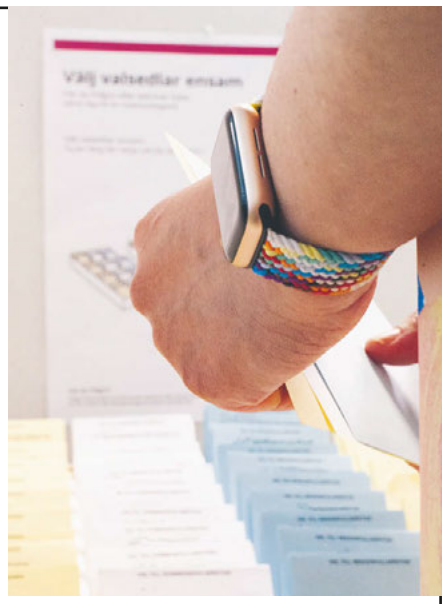
Upp till dig – så kan du påverka:

- **Tillit är en superkraft i ett samhälle.** Den går i två riktningar – jag litar på andra, på dem jag har nära, som jag själv möter, och på samhället i stort – och andra kan lita på mig, de som är nära mig, som jag möter och samhället i stort, till exempel följer jag lagarna och engagerar mig i val.
- **Det digitala universumet med sociala medier** och kraftfulla verktyg som smartphones och senast AI kan kännas etablerat men har kastat om tillvaron radikalt. Möjligheterna både till att bygga upp och förstöra är svindlande.
- **Dina egna kunskaper och ditt engagemang** är nycklar för att du inte ska kollras bort och få din tillit raserad. Källkritikbyrån är ett initiativ av tre erfarna redaktörer som hjälper användare att granska det som publiceras. Guiderna på www.kallkritikbyran.se är utmärkta redskap.

Viktiga datum för valen 2026

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.



7-25 juli: Utlandsröstkorten och brevröstningsmaterial skickas till utlandssvenskar som har rösträtt i riksdagsvalet. När det når väljarna beror på var i världen de befinner sig.

30 juli: Första dag då brevröster från utlandet får börja skickas.

15 augusti: Röstkorten börjar skickas ut till alla som har rösträtt i Sverige. En nyhet för årets val är att en majoritet av väljarna kommer att få sina röstkort digitalt.

20 augusti: Förtidsröstningen på ambassader och konsulat i utlandet startar. Även budröstningen i Sverige startar.

26 augusti: Förtidsröstningen i Sverige startar och pågår till och med valdagen den 13 september. Väljare behöver inte längre ta med sig röstkortet, utan det räcker att kunna legitimera sig.

13 september: Valdagen. Vallokalerna håller öppet för röstning kl. 08-20. När vallokalerna stängt påbörjas den preliminära rösträkningen i vallokalerna. All räkning går att följa på val.se.

14 september: Länsstyrelsen påbörjar den slutgiltiga rösträkningen.

16 september: Uppsamlingsräkningen i kommunerna påbörjas och kan vid behov även fortsätta den 17 september. Sent inkomna utlandsröster och förtidsröster räknas och det preliminära valresultatet från valkvällen uppdateras.

Cirka en vecka efter valdagen: Det slutliga valresultatet för riksdagen fastställs. Därefter fortsätter den slutliga räkningen i val till region- och kommunfullmäktige.

Valmyndigheten

Fler jobb och framtidstro.
Trygg och stark välfärd.
Ett Östersund där livet får plats.

Rösta på Socialdemokraterna den 13 september.

Socialdemokraterna Östersund

Det här är en betald POLITISK ANNONS | BETALARE: Socialdemokraterna, Östersund GÄLLER: Kommunvalet Östersund MÅLGRUPP: Alla medborgare i Östersunds kommun

Centerpartiet



Det här är en betald POLITISK ANNONS | BETALARE: Centerpartiet Jämtlands län • GÄLLER: Regionvalet 2026. MÅLGRUPP: Röstberättigade i Jämtlands län.

Ditt val 2026

Våra valreportrar Anders Ahlberg och Göran Lundberg om hur **din röst i 2026 års val kan forma din vardag** och varför det är viktigt att du också gör den hörd på valdagen 13 september.


Anders Ahlberg


Göran Lundberg

Det ’lite tråkiga och korrekta’ ett säkert motgift mot falska fakta

Vårt valsystem är robust och svårt att manipulera. De främsta hoten är olika former av falsk och vriden information. Forskarens råd till medierna är därför att våga vara ... tråkig.

Det är kommunernas valnämnder som har det lokala ansvaret för valsäkerheten, på uppdrag av valmyndigheten.

– Det är inte troligt att risken är lika stor överallt i Sverige men det kan variera över tid var riskerna är störst, säger Anna Nyqvist, kanslichef på Valmyndigheten.


Anna Nyqvist.
Foto: Valmyndigheten

– Varje kommun ansvarar för att göra sina egna analyser av säkerheten inklusive lokala hotbildsanalyser, fortsätter hon.

Säkerhet i flera led

Säkerheten har olika nivåer. De som ska sköta valet i varje vallokal och där man kan förtidsrösta ska vara rätt utbildade. Lokalerna som ska användas ska vara säkra så att ingen ska kunna tränga sig eller sabotera. Rösterna ska räknas på rätt sätt och transporteras säkert till länsstyrelserna.

Skulle det hända något ska det omgående rapporteras.

Även en försvarsfråga

Vi har vidare ett nationellt valnätverk för att säkra valen. Valmyndigheten leder nätverket. I det ingår länsstyrelserna, Myndigheten för psykologiskt försvar, MPF, Myndigheten för civilt försvar, MCF, polisen, säkerhetspolisen, Skatteverket, Post- och telestyrelsen och Nationellt cybersäkerhetcenter.


Carl Heath.
Foto: Privat

Ryssland pekas ut som det yttre hotet. Det inre hotet kommer bland annat från extremism, från höger och vänster. Erfarenheten är att våldet från dem ökar under valår. Det är främst motståndarna man inriktar sig på, inte på valet i sig.

Medvetenhet viktigt

Forskaren Carl Heath utredde 2020 på regeringens uppdrag hur vi kan öka motståndskraften mot desinformation, propaganda och näthat. Han säger:

– Som enskild medborgare möter du detta i vardagen, oftast utan att märka det. Du kan få en till synes vanlig nyhetsartikel i ditt flöde som i själva verket spridits vidare utan uppsåt, men vars ursprung är från främmande makt. Carl Heath förklarar vidare:

– Du kan möta narrativ som är skräddarsydda för en grupp du tillhör. Du kan fråga en chatbot var och när du ska rösta och få fel svar.

Mål: Göra dig upprörd

– Men det vanligaste, och det du minst lägger märke till, är försöket att göra dig upprörd. Affärsmodellen på plattformarna och påverkansaktörens mål sammanfaller här: båda vill ha din uppmärksamhet och din reaktion. Det yttersta syftet är sällan att få dig att tro på en bestämd lögn, utan att få dig att tro mindre på allt, att bli så trött och misstänksam att du till slut rycker på axlarna åt skillnaden mellan sant och falskt.

Heaths råd till seriösa medier är att både granska manipulatörerna och hålla rent framför egen dörr.

– Den största risken är inte att svenska medier sprider rena lögner, utan att de av missriktad balans tvättar främmande makts narrativ. När en redaktion rapporterar om en påhittad kontrovers som om den vore en jämbördig sakfråga, eller återger ett manipulerat narrativ för att vara neutral, då gör den just det jobb som påverkansaktören inte kan klara själv. Den ger lögnen ett trovärdigt ansikte.

Råd: Våga vara tråkig

– Mediernas viktigaste bidrag är därför disciplin. Att inte förstärka det som inte förtjänar förstärkning, vara öppen med var uppgifter kommer ifrån, och våga förklara en manipulationsteknik innan den slår till. Och att rapportera hur valet faktiskt går till. Den tråkiga, korrekta beskrivningen av rösträkningen är ett av de mest verkningsfulla motgift mot misstron som finns.



Nätet är fullt av åsikts-minor. Forskare har visat hur påverkansaktörer gång på gång tar sig in via de sociala medier som via använder dagligen och kanske litar på. Deras syfte: att få oss att tappa tron på allt och alla. Ett motmedel är att själv vara kritisk och skaffa kunskap, exempelvis via den oberoende sajten Källkritik.
Foto: Göran Lundberg

Tjänstemän blev hotade till livet efter rena påhitt om tvångsvård

Falska rykten och påverkanskampanjer har präglat politiken världen över de senaste åren.

Flera uppmärksammade fall visar hur falska uppgifter och organiserade kampanjer används för att påverka människors uppfattningar i politiska frågor.

Fenomenet har förekommit både i Sverige och internationellt och har blivit en växande utmaning för myndigheter och demokratiska institutioner.

”LVU-fallet” välkänt

I Sverige är den så kallade LVU-kampanjen ett av de mest uppmärksammade exemplen. Från slutet av 2021 och under 2022 spreds påståenden på sociala medier om att svenska myndigheter systematiskt skulle kidnappa muslimska barn med stöd av lagen om vård av unga, LVU.

Kampanjen ledde till hot mot socialtjänstpersonal och bidrog till ökad misstro mot svenska myndigheter.

Även attacker mot journalister är ett nytt inslag på grund av omfattningen och styrkan. De har hittills främst riktats mot journalister i SR och SVT och är en del av försöken att undergräva public service.



Många exempel. Radar av sajter har rapporterat om försök till politisk påverkan, såväl i Sverige som världen i övrigt.

Reporter anklagad

Till och med ledande politiker stämmer in i kören. Ett tydligt exempel är när vice statsministern Ebba Busch anklagade SVT:s reporter för att frågorna var ”otroligt politiskt färgade”.

Att Donald Trump och andra har framgångar med att skjuta medier i sank kan kanske verka lockande – men sänker samtidigt tilliten i samhället.

Även i samband med val och folkomröstningar har forskare varnat för försök att sprida vilseledande information. Metoderna varierar – från falska nyhetsartiklar till samordnade kampanjer.

Utvecklingen visar hur informationspåverkan blivit ett allt viktigare verktyg i politiska konflikter. Målet är ofta inte att övertyga människor om en viss ståndpunkt, utan att skapa osäkerhet och förvirring kring vad som är sant.

Upp till dig – så kan du påverka:

- **Ett av påverkansaktörernas främsta knep** är att väcka starka känslor via påhittat material, fejkade nyhetssidor och AI-tjänster som ger felaktiga svar om valfrågor, om kandidater och partier.

Myndigheten för psykologiskt försvar, MPF, ger råd:

- **Bilder och videor** kan i dag vara helt påhittade.
- **Kontrollera källan.** Sök information hos myndigheter och andra pålitliga aktörer. Du kan också jämföra källor, – ofta är det inte särskilt krångligt.
- **Dela inte** utan att tänka efter först, särskilt om det du tänker dela väcker starka känslor.
- **Är just du målet?** Kom ihåg att innehåll kan vara anpassat speciellt för dig. Var extra uppmärksam på budskap som känns misstänkt träffsäkra.
- **Tänk på att ju smartare** du blir, desto bättre för alla och för vår demokrati!



Det här är en betald POLITISK ANNONS
Betalare: SD Östersund • Gäller: Kommunvalet 2026 Östersund • Målgrupp: Alla medborgare i Östersund

VÄLJ LOKALT -
VÄLJ BORT DE AMERIKANSKA OCH KINESISKA JÄTTARNA

Sociala medier styr mer än ditt flöde. De styr ditt varumärke. Ditt företag. Din organisation. Din förening. Din riktning. Och det är inte du som håller i spakarna.

TRUMP, TULLAR OCH TOTAL KONTROLL

Den amerikanska politiken svänger snabbt – med nya handelstullar, instabilitet och ökande kostnader som följd. Bygger du din affär på globala plattformar, bygger du på sand.

DET ÄR DAGS ATT TÄNKA OM

Glädjande är att allt fler företag, organisationer och föreningar tar ansvar och nu väljer bort sociala mediejättar och styr om sin kommunikation och marknadsföring till lokal nivå. Till medier som bygger relationer, förtroende – och långsiktig affärsnytta.

Välj bort det som gör dig utbytbar.
Välj det som gör dig verklig.

STÖD DET LOKALA. BYGG STARKT.
MARKNADSFÖR DIG DÄR DU BETYDER NÅGOT. VÄLJ BORT. VÄLJ RÄTT.

Avsändare: Din lokala gratistidning



”Här har gratistidningen en viktig roll. Den når hushållen utan abonnemang, konto eller algoritm. Avsändaren är synlig, budskapet kan granskas och samma information är tillgänglig för alla

KRÖNIKA
Peder Gidlund

Från gymnastiksalens valbås till Sveriges första TTPA-val

Jag minns fortfarande första gången jag röstade i Kiruna i början av 1980-talet. Skolans gymnastiksal hade förvandlats till någonting helt annat. Där redskap och bollar vanligtvis fanns stod nu valskärmar, bord och lådor med valsedlar. Människorna talade lågmält och det fanns en trygg, nästan högtidlig stämning. Jag förstod att det jag skulle göra var större än att lägga en papperslapp i ett kuvert. För första gången fick jag använda min röst för att påverka samhället.

Om några veckor är det val igen. Rösträtten kan kännas självklar, men runt om i världen saknar många möjligheten att rösta fritt. Därför är det viktigt – mycket viktigt – att vi använder vår röst.

Men demokrati kräver också att människor får tillgång till tydlig och trovärdig information. Årets val är det första svenska valet där EU:s nya regler för politisk reklam, TTPA (Transparency and Targeting of Political Advertising), gäller fullt ut.

Väljaren ska kunna se vem som står bakom ett politiskt budskap, vem som betalat och hur annonseringen riktats.

Det behövs. På sociala medier kan två grannar mötas av helt olika politiska budskap, styrda av personuppgifter, beteenden och algoritmer. Ingen ser helheten.

EU ställer även krav på öppenhet kring AI-genererat och manipulerat innehåll. Samtidigt diskuteras åldersgränser och begränsningar för sociala medier i flera europeiska länder. Europa försöker skapa en motvikt till amerikanska och kinesiska techjättar som fått ett enormt inflytande över våra informationsflöden.

Även offentliga annonspengar måste granskas. Skattemedel används till annonsköp i globala digitala system där det kan vara svårt att kontrollera vilka som nås, var annonserna visas och vart pengarna slutligen går. Marknaden brottas dessutom med falska konton, klickbedrägerier och aktörer med kopplingar till kriminalitet. EMFA:s artikel 25 kräver därför att offentliga annonspengar fördelas transparent, objektivt och utan diskriminering.

Här har gratistidningen en viktig roll. Den når hushållen utan abonnemang, konto eller algoritm. Avsändaren är synlig, budskapet kan granskas och samma information är tillgänglig för alla. Annonsintäkterna bidrar dessutom till lokal journalistik och lokala arbetstillfällen.

Mycket har förändrats sedan jag gick in i gymnastiksalen i Kiruna. Då fanns varken sociala medier, riktade kampanjer eller AI-genererade politiker. I år väntar dessutom en ny upplevelse för många väljare.

”...men demokratins behov är desamma: trovärdig information, tydliga avsändare och människor som använder sin röst...”

För första gången kommer röstkortet att landa i den digitala brevlådan för den som har en sådan. Det är ännu ett tydligt tecken på hur även demokratins välbekanta rutiner steg för steg flyttar in i en digital värld.

För en del känns det säkert konstigt att numera kunna välja att få försändelsen digitalt eller på hallmattan. Men röstkortet behöver inte tas med till vallokalen – det räcker att kunna legitimera sig.

Tekniken förändrar alltså formen, men demokratins behov är desamma: trovärdig information, tydliga avsändare och människor som använder sin röst.

Peder Gidlund,
Norrbotten- och
Västerbotten Gratistidning



En friendligare skolstart. *Foto: Friends*

Nu startar Sveriges största skolstartssamtal

Friends och PostNord bjuder in till Sveriges största skolstartssamtal. De närmaste dagarna får över en halv miljon hushåll med barn mellan 6 och 12 år Friends guide En friendligare skolstarti postlådan. Guiden skickas också till 4 000 skolledare över hela landet.

Skolstarten handlar inte bara om nya rutiner, skolväskor och scheman. Den handlar också om trygghet, gemenskap och att barn behöver veta vad de kan göra när något känns fel. Därför lanserar Friends genom samarbete med Postnord En friendligare skolstart. En guide som hjälper vuxna att prata med barn inför skolstarten och under skolgången.

Guiden ger barn och vuxna ett gemensamt språk: **Säg hej. Säg till. Säg ifrå**n.Tre enkla handlingar som hjälper barn att inkludera andra, be om hjälp och stå upp för sig själva och andra.

När över en halv miljon familjer får samma guide och samma uppmaning att prata om trygghet samtidigt blir det startskottet för **Sveriges största skolstartssamtal** där samtalen börjar hemma, fortsätter i samverkan mellan hem och skola och bygger på ett gemensamt språk.

– Skolstarten handlar inte bara om nya rutiner och skolväskor. För många barn handlar den om trygghet, gemenskap och frågor som: Kommer jag att få vara med? Vem ska jag sitta bredvid? Vad gör jag om någon är elak? Samtidigt undrar många föräldrar hur de bäst kan stötta sina barn. Därför vill vi rusta familjer med barn i skolåldern med ett konkret verktyg för att prata om det, säger Maja Frankel, generalsekreterare för Friends.

Utskicket innehåller också brevpapper och ett förfrankerat kuvert för att barn ska få möjlighet att fortsätta samtalet. Genom detta vill PostNord uppmuntra till skrivande och visa på det fysiska brevets kraft. Ett brev behöver inte vara långt. Det kan börja med: ”Hej, jag tänker på dig.” Små ord kan nå långt oavsett om de sägs i ett brev, på skolgården eller i klassrummet.

– Vi vill bidra till att barn får så goda förutsättningar som möjligt att få en trygg skolstart och samtidigt sprida den kraft som finns i brevskrivandet. Det fysiska brevet är en kommunikationsform som berör både avsändare och mottagare. Att ta sig tid att skriva ett brev till en annan människa är ett sätt att bygga relationer, sätta ord på det man tänker och känner och för en stund lämna skärmen, säger Annica Elmehagen Lundquist, kommunikationsdirektör på PostNord.

PostNords satsning på Friends skolstartsguide är en del av ett långsiktigt initiativ att återuppväcka intresset för brevet som kommunikationsform och uppmuntra fler att använda skrivandet för att skapa kontakt, reflektion och gemenskap.

Källa: *Friends*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



RESULTAT! ENKÄT - LOKAL INFORMATION var vill du läsa eller ta del av den?

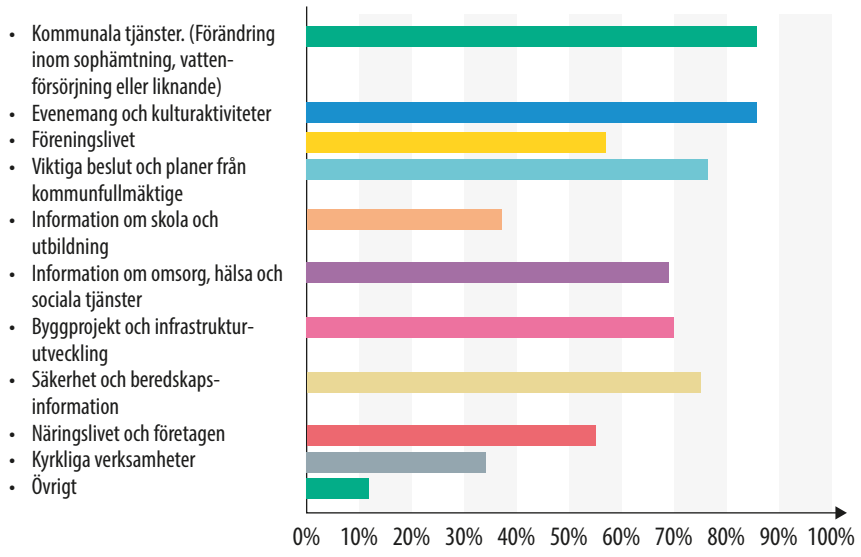
Gratistidningarnas Förening som företräder landets gratistidningar har genomfört en enkät där vi har undersökt hur invånarna i Sveriges kommuner helst tar till sig lokal information. **Här nedan finns en sammanställning av resultatet.**

Lokal information finns på en mängd olika platser, anslagstavlor, dagstidningen, gratistidningen, kommunens hemsida, olika arrangörers hemsidor, appar, föreningssidor med mera. För en lokalinvånare är det inte alltid helt lätt att hitta information, trots att vi översvämmas av den.

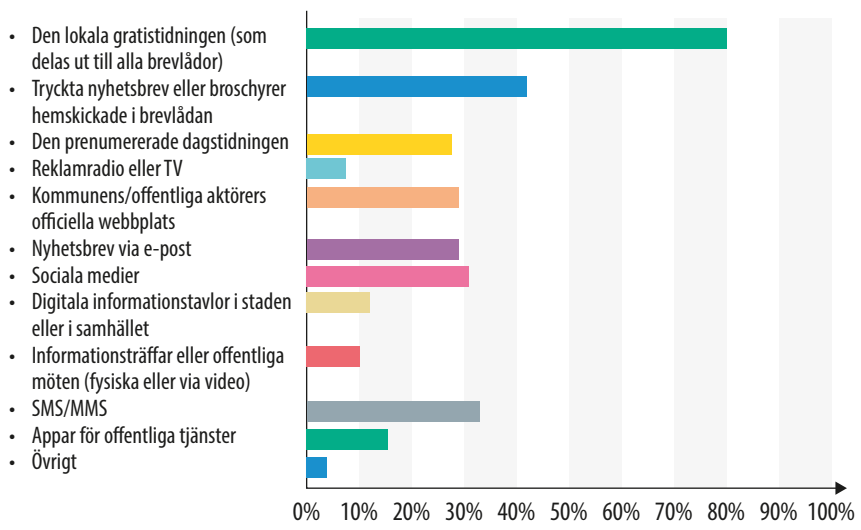
Gratistidningarna har undersökt hur och var lokala medborgare skulle föredra att finna information om och från sitt närområde, sin kommun eller stadsdel.

Tack för er medverkan / Sveriges Gratistidningar

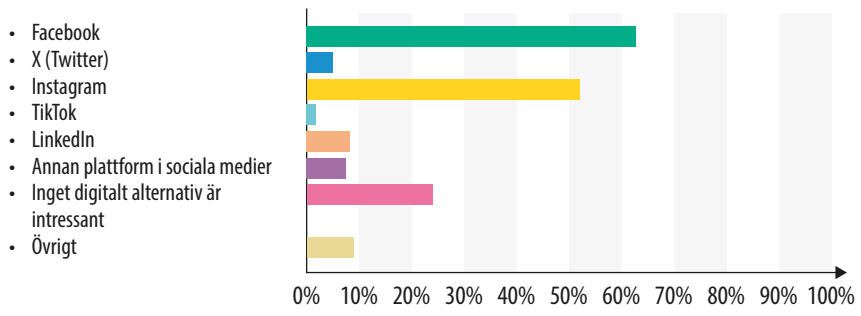
Fråga 1: Vilken typ av information från ditt lokalområde är du intresserad av att få regelbundna uppdateringar om?



Fråga 2: Lokal information, var vill du läsa eller ta del av den?



Fråga 3: OM du kryssat i att du önskar information via "Sociala medier" i föregående fråga; Vilka använder du regelbundet och önskar ta del av viktig information från kommunen eller andra offentliga aktörer i?



GRATIS TIDNINGARNA



Den lokala gratistidningen är den populäraste kanalen att ta emot lokal information visar Gratistidningarnas Förenings enkät.

Nytt undersökningsresultat:

Den lokala gratistidningen favoritkanalen för information

I en nyligen genomförd enkät av Gratistidningarnas Förening med syfte att kartlägga hur människor i Sveriges kommuner helst vill motta information framkom det att man fortfarande föredrar att ta del av lokal information genom den lokala gratistidningen. Störst är intresset gällande information om kommunala tjänster samt evenemang och kulturaktiviteter.

Enligt resultaten vill åtta av tio svarande (80 procent) helst få denna typ av information via den lokala gratistidningen. Detta står i stark kontrast till sociala medier, som endast föredras av cirka 30 procent av respondenterna. Sociala medier är samlingsnamn för flera olika plattformar, Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok, Twitter/X med flera vars livskraft och popularitet sinsemellan förändras relativt snabbt.

Resultatet av enkäten understryker gratistidningarnas roll i att förse invånarna med viktig och relevant information om vad som händer i deras närområde. Det indikerar även en fortsatt stark position för traditionella medier i den digitala åldern, särskilt när det gäller lokalnyheter och information som berör invånarnas vardag.

Information om kommunala tjänster, evenemang och kulturaktiviteter högst på listan

Vidare visar undersökningen att intresset för kommunala tjänster samt evenemang och kulturaktiviteter är högt bland invånarna. Detta betonar vikten av tillgänglig och tillförlitlig information i samhällsplanering och kulturell utveckling. Enligt resultaten vill nästan nio av tio svarande (nästan 90 procent) få denna typ av information

Trots den växande trenden av digitala plattformar och sociala medier som informationskällor, verkar det som att den tryckta lokaltidningen fortfarande har en unik och värdefull plats i många svenska hem. Detta kan delvis förklaras av gratistidningarnas förmåga att erbjuda en sammanfattad och lättillgänglig översikt av lokala nyheter och händelser, något som kan vara svårare att filtrera fram på internet och sociala medier där informationen är mer fragmenterad och många gånger bakom betalväggar.

– Resultatet av enkäten är inte överraskande för oss som jobbar med den lokala gratistidningen. Tidningarna blir mer och mer uppskattade av både läsare och annonsörer. Vi upplever dock att några intresseområden egentligen är starkare än vad som visas i enkäten. Vi vet att kyrkligt är populärt i våra tidningar men de som vill ta del av det är ofta lite äldre och kanske inte har samma möjlighet att lämna in sina svar digitalt som om undersökningen gjorts som dörrknackning eller uppringning via telefon, säger Peder Gidlund ansvarig utgivare på Umeå Gratistidning.

Gratistidningarnas Förening ser detta som ett tecken på att investeringar i kvalitativ lokaljournalistik och distribution av gratistidningar fortsatt är en viktig del av att hålla allmänheten informerad och engagerad i sitt lokalsamhälle. Framåt kommer föreningen att fortsätta att stödja och främja den lokala pressen som en avgörande källa för pålitlig och relevant lokal information.

Källa: *Gratistidningarnas förening*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

Sätt er verksamhet i rampljuset

– med en egen bilaga i Östersund Gratistidning!



Vill ni nå ut i Östersund på ett effektivt och kraftfullt sätt? Genom en egen bilaga i Östersund Gratistidning kan ni få er verksamhet att synas där det verkligen räknas – lokalt i hemmen hos era potentiella kunder!

En egen bilaga ger er möjligheten att:

- **Presentera era produkter och tjänster på ett kreativt och engagerande sätt.**
- **Skräddarsy ert budskap och få fullt utrymme att berätta din historia.**
- **Nå en bred lokal publik med hög räckvidd, direkt i deras brevlåda.**

– Ni når även de som har "Nej tack till reklam" på sin brevlåda, till skillnad från direktreklam!

Er bilaga trycks samtidigt som Östersund Gratistidning och består av 4-, 8-, 12-, 16- eller 20 sidor. Perfekt för kampanjer, lanseringar eller att lyfta din verksamhet på ett sätt som verkligen syns! Dessutom är Östersund Gratistidning en uppskattad källa för lokala nyheter och erbjudanden – dina kunder kommer att läsa med intresse.

Bilagan publiceras även digitalt som E-tidning och publiceras på vår lokala webbplats under Bilagor. Ni får även den som PDF för spridning i era egna kanaler.

Utgivningar en gång per vecka.
Endast en bilaga går att boka per utgivning. Först till kvarn!

Kontakta oss idag och få hjälp med er egen bilaga.
Låt er verksamhet stå i fokus – enkelt, effektivt och lokalt!

ÖSTERSUND GRATISTIDNING



Den 21–30 augusti arrangeras Östersund Staaren Pride. *Foto: Lars Dahlin*

Östersund fylls åter-igen av färg, gemen-skap och stolthet

Den 21–30 augusti arrangeras Östersund Staaren Pride. Under årets tema ”Min röst” bjuder festivalen på kultur, kunskap, samtal och fest – med den stora prideparaden genom centrala Östersund som en av veckans höjdpunkter.

Östersund Staaren Pride är tillbaka för tionde året med ett omfattande program för människor i olika åldrar. Festivalen har tjuvstartat med aktiviteter och utställningar, men det är under vecka 35 som firandet tar ordentlig fart runt om i Östersund.

Årets tema är ”Min röst” och lyfter varje människas rätt att uttrycka sig, bli lyssnad på och ta plats i samhället. Temat löper som en röd tråd genom veckan och syns i allt från föreläsningar och musik, till konst och gemensamma mötesplatser.

– Min röst handlar om rätten att få prata, men också om rätten att bli lyssnad på. I ett valår väger våra röster extra tungt, och vi vill lyfta de röster som ofta hamnar i skuggan. Samtidigt som vi påminner om att fler röster gör Jämtland Härjedalen starkare och mer inkluderande, säger William Stenvall Zetterström, festivalchef för Östersund Staaren Pride.

Programmet innehåller bland annat filmvisningar, samtal och workshopar. Exempelvis berättar Anna-Stina Svakko om queera perspektiv i Sápmi den 27 augusti, och dagen efter finns möjlighet att ta del av både regnbågsmässa och livepodd med Marika Smith och Kristoffer Lindh. Flera av arrangemangen är kostnadsfria och kräver ingen föranmälan.

Den stora finaldagen blir lördagen den 29 augusti. Då förvandlas Badhusparken till Aatjan Goengkeren Paarke, sydsamiska för Pride Park. Mellan klockan 11 och 16 samlas föreningar, organisationer, företag, politiska partier och besökare för aktiviteter, musik, artistframträdanden och samtal.

Klockan 14.00 startar prideparaden från Badhusparken. Den cirka 1,8 kilometer långa paradvägen går genom centrala Östersund och tillbaka till parken. Alla som delar festivalens värderingar om allas lika värde är välkomna att delta. Paraden är ett av veckans mest uppskattade inslag och brukar fylla stadens gator med regnbågsfärger, musik, dans och budskap om kärlek, frihet och jämlikhet.

Under pridehelgen kan den vuxna publiken fortsätta firandet på Morbror Fabian med musik och dans både fredag och lördag. På fredagen uppträder NTÏV, som blandar samisk tradition med elektronisk undergroundpop, och på lördagen möts Tess Merkel från Alcazar och Martin Rolinski från BWO i en färgstark show fylld av kända svenska pophits. För ungdomar arrangeras på lördagskvällen en alkohol- och drogfri pridefest på Tingshuset.

Östersund Staaren Pride är en del av RFSL Jämtland Härjedalen och har som mål att bidra till ett öppnare, tryggare och mer inkluderande län. Festivalen ska samtidigt vara en glädjefylld frizon där hbtqi-personer får synas, mötas och ta plats i det offentliga rummet.

Veckan avslutas söndagen den 30 augusti med en gemensam After Pride-brunch i RFSL Jämtland Härjedalens lokaler – en lugn avslutning på en vecka fylld av röster, möten och gemenskap.

Läs mer om programmet på ostersundpride.se.

Källa: *Östersund Staaren Pride*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Ut i naturen med hunden – höstens bästa äventyr börjar nu

Sensommaren och hösten är en fantastisk tid för både hund och hundägare. Temperaturen blir behagligare, skogarna fylls av färger och bär och fjällvärlden lockar till längre turer. Men för att utflykten ska bli lyckad finns det några saker som är bra att tänka på innan ni ger er iväg.

Att ta med hunden ut i skog och mark behöver inte betyda en lång fjällvandring. En tur till en ny skog, några timmar på en vandringsled eller en bärutflykt kan ge både motion och värdefull mental stimulans.

För hunden är naturen full av dofter och intryck. Låt därför gärna hunden få tid att nosa och undersöka omgivningen i stället för att promenaden bara ska handla om att tillryggalägga så många kilometer som möjligt.

Extra uppsikt över hunden

Den som har hund har samtidigt ett ansvar gentemot både vilda djur och andra människor. Mellan den 1 mars och 20 augusti ska hundar hållas under sådan tillsyn att de hindras från att springa lösa i marker där det finns vilt. I praktiken innebär det för de allra flesta hundar att de behöver vara kopplade.

Även efter den 20 augusti måste hundägaren ha kontroll över sin hund. I naturreservat och nationalparker kan dessutom särskilda regler gälla.

I Norrbotten är det också viktigt att ta hänsyn till renar och renskötsel. Ser du renar bör du hålla avstånd och ha hunden under full kontroll. En hund som börjar jaga eller stressa renar kan orsaka stora problem.

Packa även för hunden

På en längre utflykt behöver hunden sin egen lilla packlista. Vatten och en skål är självklart, men ta också med något att äta om turen blir lång, ett enkelt första hjälpen-kit och gärna en handduk.

Kontrollera tassarna med jämna mellanrum. Vassa stenar, grenar och långa sträckor på hårt underlag kan ge sår eller sprickor. Efter turen är det också klokt att gå igenom pälsen och leta efter fästingar.

När höstmörkret kommer tidigare blir reflexer eller en liten lampa på hundens halsband eller sele en billig extra säkerhet.

Gör utflykten till hundens äventyr

Passa också på att göra något roligt tillsammans. Göm några godbitar som hunden får leta efter, träna inkallning eller låt den söka efter en leksak.



Hösten bjuder på härliga äventyr för både hund och husse eller matte.

En vanlig skogspromenad kan snabbt bli ett riktigt äventyr.

Det viktigaste är egentligen enkelt: anpassa turen efter hundens ålder, kondition och förutsättningar. Ta pauser, ha med vatten och låt hunden använda både kroppen och nosen.

Sedan är det bara att ge sig ut. Några av årets allra finaste hunddagar ligger fortfarande framför oss.

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

KOM IHÅG PÅ TUREN

- Vatten och hopfällbar skål
- Koppel eller långlina
- Första hjälpen för hunden
- Kontrollera tassarna under längre turer
- Reflex eller lampa när mörkret kommer
- Håll avstånd till renar och andra djur
- Kolla pälsen efter fästingar när ni kommer hem

Ving satsar vidare från Åre Östersund Airport – tre direktlinjer till Medelhavet sommaren 2027

Nästa sommar kan jämtländska resenärer återigen kliva ombord på semesterflyget direkt från Åre Östersund Airport. Ving har nu öppnat försäljningen av sommarens direktcharter till Mallorca, Rhodos och Kreta – tre resmål som tillsammans erbjuder allt från grekiska tavernor och solsäkert klimat till mallorkinska badvikar och hotell för både familjer, par och vänner.



Rhodos, en av Vings Medelhavsdestinationer från Östersund Åre Airport sommaren 2027. *Foto: Matina Tsogas, Ving*

– Det är roligt att vi kan ge resenärerna i Jämtland ett så starkt semesterutbud även sommaren 2027 med ett antal utvalda avgångar till Kreta, Rhodos och Mallorca. Att kunna resa direkt från Östersund Åre Airport gör dessutom både starten och hemkomsten på semestern betydligt smidigare än om man först ska resa till exempelvis Arlanda. Det är också det som gör att avgångarna blir så populära, säger Claes Pellvik, kommunikationschef Ving.

Ving erbjuder, precis som i år, ett antal avgångar till destinationerna i Medelhavet under våren 2027 samt ytterligare två avgångar till Rhodos under hösten. Men den som inte orkar vänta ända till nästan år finns möjlighet att komma iväg redan i höst och även i vinter då Ving erbjuder två avgångar till Rhodos (7 och 14 oktober) innan vintertrafiken till Gran Canaria drar igång den 22 oktober-10 december.

– Våra resor till Rhodos i oktober är ett perfekt val för den som fortsatt vill ha varmt klimat, sol och bad i Medelhavet, men som också vill vara lite aktiv under semestern. Temperaturerna är mer behagliga och lämpar sig utmärkt för tex vandring. Och vill man sen få lite vintersol så är vår direktcharter till Gran Canaria väldigt populär och något som bokar på snabbt, så det gäller att inte vänta för länge, fortsätter Claes Pellvik.

Vings program från Åre Östersund Airport sommarsäsongen 2027:
Mallorca: 20 april
Rhodos: 28 april och 5 maj + 13 oktober och 20 oktober
Kreta: 6 maj

Källa: *ViaTT*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

BOKA FÖRENINGSANNONS
– syns i hela Östersund till halva priset!



Östersund Gratistidning erbjuder alla föreningar 50 % rabatt på annonsering – och ni syns både i print och digitalt!

Idrotts-, kultur- eller andra föreningar. Oavsett om ni söker nya medlemmar, vill visa upp er verksamhet eller sprida information om kommande aktiviteter, så hjälper vi er att nå hela Östersund. **Välj att synas i "Lokala medier".**

– Skanna QR-kod!
Självservice Beställ/Boka föreningsannons i Östersund Gratistidning.

Ange kod: **FÖRENING50**

Kontakta oss för bokning eller mer info

Boka via **bokagt.se**, skicka e-post till **boka@gratistidning.com** eller hör av er till våra kontaktpersoner.

Sofie Ledin
070-354 00 98
sofie.ledin@gratistidning.com

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

bokagt.se

ÖSTERSUND GRATISTIDNING
ostersund.gratistidning.com

Mat & dryck by Erik Grödahl

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

Jag hoppas att Ni har haft en fantastisk sommar. För mig har det i vanlig ordning varit en mix av jobb och ledighet. Den här krönikan skriver jag på mitt "Stockholmskontor" Belgobaren medan dottern och en kompis till henne springer omkring på stan efter att ha varit och sett The Weekend kvällen innan. Det blir en natt hemma innan Köpenhamn och nästa konsert, ja så kan livet se ut. Sommaren har bjudit på ett antal trevliga restaurangbesök som gett inspiration till nya recept, men jag inleder med en rätt som var "på tapeten" för några år sedan.



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

Veckans tips



Marry Me Chicken Pasta

Det här behövs till 4 personer
600 gram kycklingfilé eller kycklinglårfilé skuren i medelstora bitar
Salt och grovmalen svartpeppar
Olivolja
Smör
1 finhackad gul lök
4 finhackade vitlöksklyftor
1 liten finhackad röd pepparfrukt
3 msk tomatpuré
1 tsk oregano
6 grovhackade soltorkade tomater
3 dl vispgrädde eller 250 gram ricotta
1 dl kycklingfond
Pasta
2 dl riven Västerbottensost

Gör så här:

- Koka pastan och spara 1 dl av pastavattnet.
- Stek kycklingen i olivolja tills den får fin färg, behöver ej vara genomstekt. Lägg åt sidan.
- Fräs tomatpurén i smör ett par minuter, tillsätt gul lök, vitlök och pepparfrukt och fräs ytterligare 4-5 minuter.
- Tillsätt grädde, kycklingfond, soltorkade tomater och oregano. Låt puttra 5-8 minuter tills såsen känns krämig.
- Tillsätt kycklingen och puttra ytterligare 3-4 minuter på låg värme.
- Vänd ner pastan och tillsätt lite av pastavattnet.
- Rör ner 1 dl Västerbottensost och smaka av med salt och grovmalen svartpeppar.
- Servera toppat med Västerbottensost.

Vintips: Här finns det många möjligheter, exempelvis en krämig Chardonnay eller en fruktig Pinot Noir.

Jean-Claude Boisset Bourgogne Chardonnay Les Ursulines 2025 (Nr 70131, pris 189,-), servera 12-14 grader. Finns på hyllan i manga butiker.

Cartlidge & Browne Pinot Noir 2018 (Nr 79245, pris 179,-) – ett moget fynd från ordersortimentet.

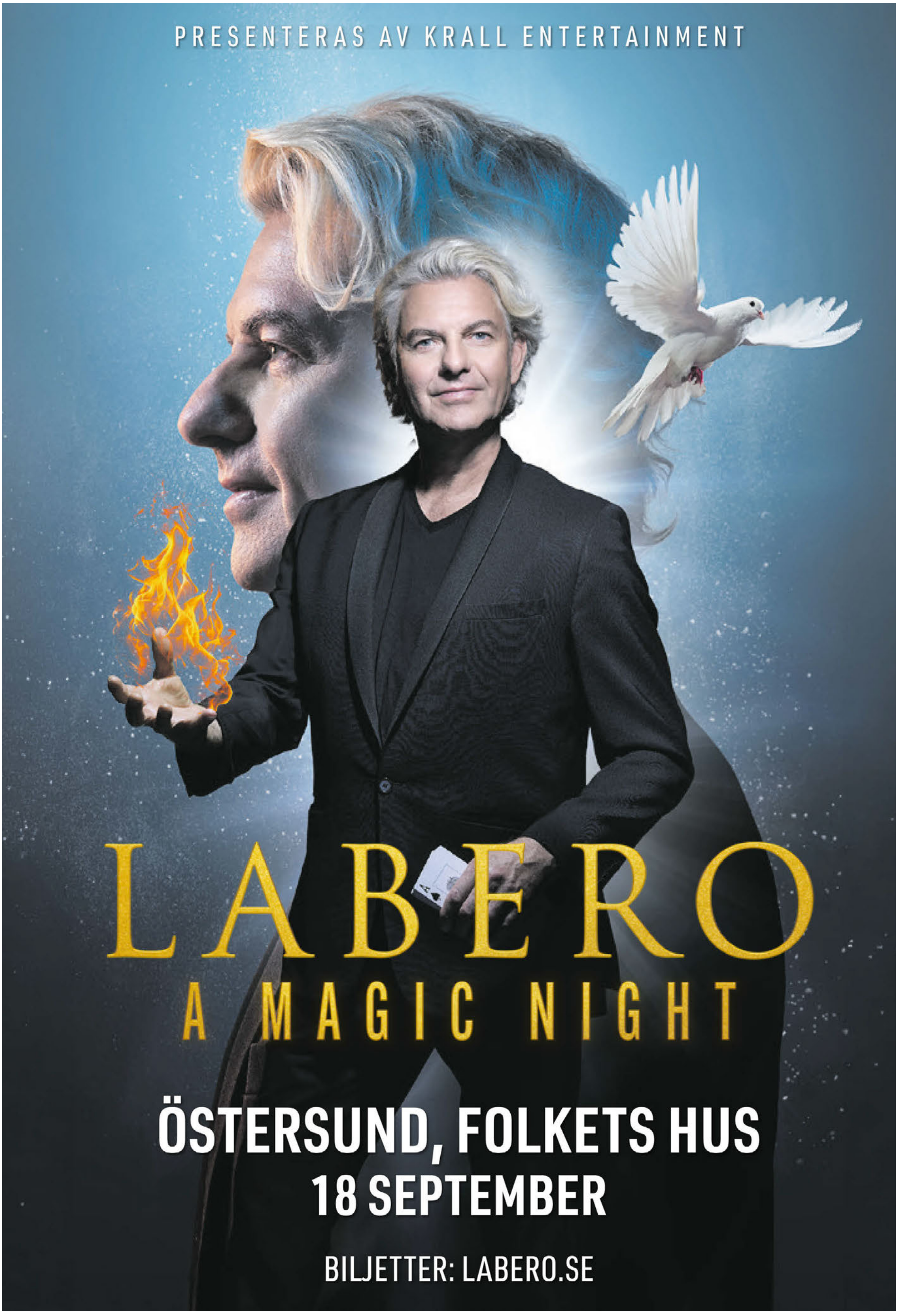
Alkoholfritt: Rålund Alkoholfri Kallpressad 100 % Blåbär (Nr 19039, pris 71,-)

Tips från tillfälligt sortiment: När drack du ett vin från Luxemburg senast? Prova **Domaine Kox Riesling Schwebsange Kolteschberg 2024** (Nr 93172, pris 179,-), utmärkt till räkor marinerade i limesaft och finriven pepparfrukt. **Bruna Grimaldi Barbera d'Alba Superiore Scassa 2024** (Nr 90099, pris 199,-) – ett alternativ till Marry Me Chicken pasta.





Alkohol kan skada din hälsa


PRESENTERAS AV KRALL ENTERTAINMENT
LABERO
A MAGIC NIGHT
ÖSTERSUND, FOLKETS HUS
18 SEPTEMBER
BILJETTER: LABERO.SE

INVIGNING AV NORRMASKINERS NYA ANLÄGGNING

Välkommen till Störvägen 12 i Östersund

Fredag 28 augusti kl. 8–15

Träffa leverantörer • Fina erbjudanden på maskiner och redskap.
Vi bjuder på hamburgare • Många aktiviteter för barn.

25% på alla ålö-redskap under visningsdagen

20% på alla SE Equipment redskap under visnings-dagen

50% på däck från Gripen Wheels under visnings-dagen



JOHN DEERE · Fliegl · MASCHIO GASPARDO · NORD FARM · GRIPEN WHEELS · Kverneland · PILKEMASTER · Tokyam

www.norrmaskiner.se

NORRMASKINER

Störvägen 12, Östersund • Vxl 063-363 93