ÖSTERSUND GRATISTIDNING

Vecka 39 | 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!

Boka enkelt och snabbt – ring eller skicka e-post. Välj ett datum, en tid och låt oss ta hand om resten för en fantastisk matupplevelse.

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

RESTAURANG & BAR

Innehåll

BOSTAD



Bostadsblocket sid 4-5



Lokalt
– Klickfabriker skapar osäkerhet inför digital annonsering
sid 6



Lokalt
– Högt förtroende för kommunens förskolor
sid 6



Tankar inför helgen
Rik inför gud
sid 8



Mat & Dryck
Erik Grödahl
sid 12



Krönika
Tina Persson
sid 13



Genom att ansluta sig till Glasgow Declaration on Climate Action in Tourism tar Östersund nu ytterligare ett steg i det gemensamma arbetet för en mer hållbar besöks- och evenemangsdestination. *Foto: Göran Ström*

Östersund signerar globalt klimatåtagande för evenemangs- och besöksnäringen

Evenemang är en strategisk motor för Östersunds ekonomi och attraktionskraft. Samtidigt innebär de en negativ klimatpåverkan. Genom att ansluta sig till Glasgow Declaration on Climate Action in Tourism tar Östersund nu ytterligare ett steg i det gemensamma arbetet för en mer hållbar besöks- och evenemangsdestination, och samtidigt bidra till besöksnäringens globala arbete för att halvera sektorns utsläpp till 2030, med sikte på netto noll senast 2050 i linje med Parisavtalet.

Läs mer på sidan 10.

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..... 685 kr/g
- **18 karat guld....875 kr/g**
- 23 karat guld..... 1120 kr/g
- Tandguld..... 685 kr/g
- Silver (kattfotsstpl)..12000 kr/kg
- 5 kr guldmynt..... 2440 kr/st
- 10 kr guldmynt..... 4880 kr/st
- 20 kr guldmynt..... 9760 kr/st
- 1000 kr guldmynt..... 6320 kr/st
- 2000 kr guldmynt.....13070 kr/st
- USA $20 guldmynt... 36410 kr/st
- 10 öre 1874–1961..... 8 kr/st
- 25 öre 1874–1941..... 19 kr/st
- 25 öre 1943–1961..... 12 kr/st
- 50 öre 1875–1939..... 40 kr/st
- 50 öre 1943–1961..... 26 kr/st
- 1 kr 1875–1941..... 80 kr/st
- **1 kr 1942–1967.. 41 kr/st**
- 2 kr 1876–1940..... 160 kr/st
- 2 kr 1942–1966..... 82 kr/st
- 5 kr 1935..... 300 kr/st
- 5 kr 1952–1971..... 95 kr/st
- 10 kr 1972..... 200 kr/st
- 50 kr 1975–1976..... 335 kr/st
- 100 kr 1983–1988..... 200 kr/st
- 200 kr 1980–2008..... 335 kr/st



Välkommen till:
Östersund, Clarion Hotel Grand
Fredag 2 oktober 10:00–18:00
Vår expert på plats: **Marcus Wernersson** 073-898 98 77

MARCUS **Guld, Silver & Mynt**

Stor öppningsfest

SPARA UPP TILL 75%

Se mer på sidan 5

VI KÖPER GULD & SILVER

Kom och låt våran erfaren guldsmed och myntspecialist värdera dina föremål gratis och förvandla dem till pengar.

Vi köper :

GULD & SILVER SMYCKEN
TANDGULD MILITARIA
MATSILVER TACKOR
KLOCKOR MYNT
& GAMLA SEDLAR

lördag den 26.9 - Östersund

10.00-11.00 Lugnvik, Ica Nära
11.10-12.10 Maxi Ica Stormarknad
12.20-13.20 Ica Supermarket Matmästaren
13.30-14.30 Ica Nära Tegelplan
14.40-15.40 Ica Supermarket Odenhallen
15.50-16.50 Coop Torvalla
17.00-18.00 Stora Coop

söndag den 27.9 - Östersund

10.00-11.00 Ica Nära Frösön
11.30-13.30 Brunflo, Coop
13.45-14.45 Storsjöbadet
15.00-16.00 Bibliotek
16.10-17.10 Willys
17.20-18.20 Lidl
18.30-19.30 Maxi Ica Stormarknad

Du hittar oss på p-platsen

AURUM
EST. 2012 FINE GOLDSMITHS



KUNDTJÄNST / BOKA HEMBESÖK 076-776 3238

ÖSTERSUND GRATISTIDNING

BOKA ANNONSERING

Boka annons eller frågor - välkommen att kontakta oss!

GRATISTIDNINGEN - kan du lita på
LOKAL HÖG RÄCKVIDD GER EFFEKT

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).


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


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

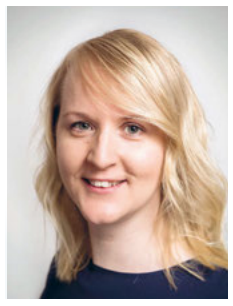

Åke Tapani
070-330 50 67
ake.tapani@gratistidning.com


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.

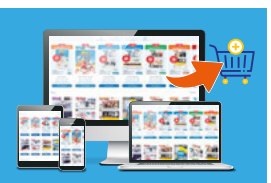

Maria Salonen
070-620 99 22
maria.salonen@gratistidning.com


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: Pressgrannar, Luleå
Upplaga: 29 000 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.

KÖP DITT VAPEN HOS OSS

Personlig service - Kunskap - Trygghet

Lafayette GPS Mini 4G INBYTESKAMPANJ



- Endast 120 gram – perfekt för både små och stora jakthundar
- Svensktillverkad med unika funktioner – skallindikator & skallräknare
- 1 års fri datatrafik och roaming-fritt SIM – alltid bästa nätet tillgängligt

4995:-

Lafayette

Lafayette Smart + 155 Mhz Jaktpaket



- IP68-klassad – extremt vattentät och tålig
- 20 % ökad batterikapacitet och aktivt batterisparläge
- 5 års garanti för långsiktig trygghet

2937:-

Lafayette

Ammunition från Gamebore till fågeljakten



Vi skickar med bussgods

Freyr & Devik ljuddämpare lättast i klassen titandämpare



freyr & devik

Över 3000st vapen i lager



Att välja rätt vapen är en investering i både säkerhet, precision och jaktglädje – och vi finns här för att hjälpa dig hela vägen från beslut till inskjutning.

Köp rabatterade paket direkt på hemsidan



Vapenpaket är det smidiga alternativet för dig som vill komma igång direkt med jakten.

Här kombineras noggrant utvalda vapen med kikarsikten, fästen och ibland även ljuddämpare – allt färdigmonterat, grovriktad och redo för licensansökan.

SKANNA QR KOD **BESÖK HEMSIDAN!**

Sveriges största äventyrsbutik - Sedan 1989

WEB SHOP
fritidvildmark.se

Vi anpassar oss, hemkörning, utkörning, avhämtning, ring eller maila oss så gör vi allt vad vi kan för att lösa det så enkelt och smidigt för alla.
Telefon: 0911-342 03 Mail: info@fritidvildmark.se

FRITID VILDMARK

BOSTAD

Trendbrott: Fler inbrott i lägenheter än i villor – så ser det ut i ditt län

BOSTAD Under 2025 skedde för första gången fler inbrott i lägenheter än i villor och radhus i Sverige. Det visar en sammanställning från Dina Försäkringar baserad på siffror från Brå. Mönstret håller i sig även under 2026 – och de regionala skillnaderna är stora.

Totalt anmäldes 4 559 lägenhetsinbrott under 2025, jämfört med 4 261 villainbrott. Det är första gången lägenhetsinbrotten är fler än villainbrotten. Utvecklingen har även fortsatt under 2026: januari-juni i år anmäldes 1969 lägenhetsinbrott och 1850 villainbrott.

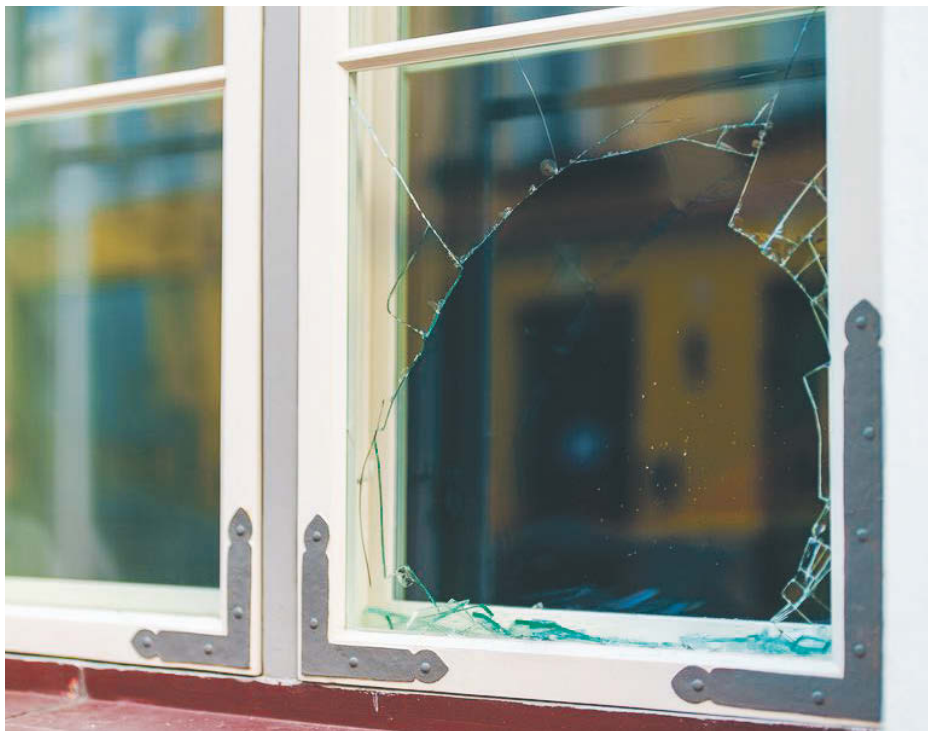
– Villaägare kan ha blivit bättre på att skydda sina hem mot inbrott, exempelvis med larm och hjälp från grannar. I flerbostadshus rör sig många människor varje dag, ofta utan att känna varandra, vilket gör att en inbrottstjuv inte uppmärksammas på samma sätt, säger Mia Winberg, hemförsäkringsexpert på Dina Försäkringar.

Stora skillnader mellan länen

Fördelningen mellan villa- och lägenhetsinbrott skiljer sig kraftigt åt i landet. I Stockholm, Gävleborg och Örebro utgör lägenhetsinbrotten en majoritet av alla bostadsinbrott, omkring 57–60 procent, medan Hallands län går åt motsatt håll med endast 23 procent lägenhetsinbrott av det totala antalet.

Sett till det totala antalet bostadsinbrott under första halvåret 2026 ligger Stockholms län högst med 1 228 anmälda inbrott, följt av Skåne (601) och Västra Götaland (490). I Stockholm ökade också inbrotten med 6 procent jämfört med samma period 2025. Störst procentuell ökning noterades emellertid i Värmland (+52 %). Västra Götaland minskade mest i absoluta tal, minus 165 inbrott, medan flera län Uppsala, Västmanland, Norrbotten minskade med omkring 28–35 procent.

– Se till att entrédörrar och portar alltid går i lås ordentligt, och prata med grannarna om ni ser något som inte stämmer i trapphuset. Det är ofta där som ett inbrott går att stoppa i tid. Det är också klokt att regelbundet se över sitt försäkringsskydd och kontrollera vad hemförsäkringen täcker om man skulle drabbas av ett inbrott, säger Mia Winberg, hemförsäkringsexpert på Dina Försäkringar.



Totalt anmäldes 4 559 lägenhetsinbrott under 2025, jämfört med 4 261 villainbrott.
Foto: Dina Försäkringar

Utöver villa- och lägenhetsinbrotten syns samma nedåtgående mönster i andra typer av bostadsrelaterade inbrott. Inbrott i källare och på vind minskade med 17 procent under 2025 jämfört med året innan, och har fortsatt minska under 2026 (-13 %). Även inbrott i fritidshus fortsätter neråt, en minskning med 26 procent under 2025 och 28 procent hittills i år. ■

Läs hela artikeln här:

Källa: *Dina Försäkringar*

Tipsa oss:
tips@gratistidning.com

Sänk dina värmekostnader



30% RABATT
på fönster och dörrar
Gäller just nu!

30% ROT-AVDRAG

Du kan få 30% i energibidrag,
från 10.000 kr upp till max 60.000 kr

Mätt, bytt och klart!
Med en certifierad fönsterbytare
blir montaget tryggt, snabbt och enkelt.

Ring för gratis offertbesök!
Curt, Jocke och Micke.
063-224 00

JÄMTFÖNSTER
jamtfonster.se | 063-224 00

Besök oss på höstmarknaden i Åre!

ÅRE HÖST MARKNAD
25–27 SEPTEMBER 2026

Eldas med skorstensfri bioethanol

fr. 4 990
Espepgard Bålpanna Premium

fr. 34 900
Contura 956 Style

fr. 24 990
Planika Arcticon

Välkommen in till någon av våra butiker! Vi hjälper dig från första tanke till färdig installation.

Eldabutiken Åre
Såå 406 | Tel: 0647-511 16
Eldabutiken Östersund
Chaufförv. 33 | Tel: 063-51 11 56

elda
Åre Östersund

Stor öppningsfest

SPARA UPP TILL 75%

i Östersund den 24/9 kl. 8

Erbjudandena gäller t.o.m. 30/9

GOLD EXKLUSIV KVALITET

SVENSK PRODUCERAD

50x90 cm ~~549:-~~ **135:-**



Spara 75%

100:-

varnamo of Sweden

KEISAREN fiberkudde
Exklusiv kudde med unik dunliknande fyllning av fiberdun, 650 g.
Mjukt överdrag i 100% bomullscambric. Tvätt 60°C. 50x60 cm **399:-**

GOLD EXKLUSIV KVALITET



Spara 65%

KRONBORG OF DENMARK

KARLSTAD handduk
100% bomull. 50x70 cm ~~59,95~~

21:-



Spara 75%

HAGTORN prydnadskudde
Fodral i 100% polyester (50% återvunnen). 30x50 cm ~~99:-~~

25:-

Gratis kudde till de första 100 kunderna till ett värde av 399 kronor.

Kom tidigt - när kuddarna är slut är de slut!

Erbjudandena gäller fr.o.m. 24/9 t.o.m. 30/9-2026.
JYSK.se

JYSK **Scandinavian Sleeping & Living**

Måltidsservice är en nationell förebild inom beredskap

Måltidsservice i Östersunds kommun har blivit en förebild för andra kommuner som vill stärka sin livsmedelsberedskap. Flera kommuner har besökt verksamheten för att lära sig mer om arbetet, och den 16 september medverkar Måltidsservice i ett nationellt webbinarium på uppdrag av Livsmedelsverket.



Kocken Jimmy Kjellberg matar frystorken. *Foto: Mikael Jägemar*

Kommunerna Sundsvall, Värmdö och Krokom har redan varit på studiebesök. Fler har hört av sig med frågor om krislager, kontinuitetsplanering och frystorkning.

– Vi försöker dela med oss av våra erfarenheter och berätta hur vi tänker och vilka val vi har gjort. Vi har inget facit, utan lär oss längs vägen, säger Åsa Othfors, sektorchef på Måltidsservice.

Arbetet började redan 2021

År 2021 fick Måltidsservice i uppdrag av politiken att ta fram ett förslag på krislager för maten till kommunens skolor och äldreboenden.

– Vi kom igång tidigt, vilket vi är väldigt glada för i dag. Det har gett oss möjlighet att testa lösningar, göra misstag och lära oss av dem, säger Åsa Othfors.

De första krislagren innehöll bland annat torrmjölk, knäckebröd, torkad frukt och 4 000 burkar makrill. Makrillen gav bra näring, men skapade samtidigt praktiska problem.

– Det var inte särskilt smidigt att behöva öppna 4 000 burkar, säger Ann Färdvall, samordnare på Måltidsservice.

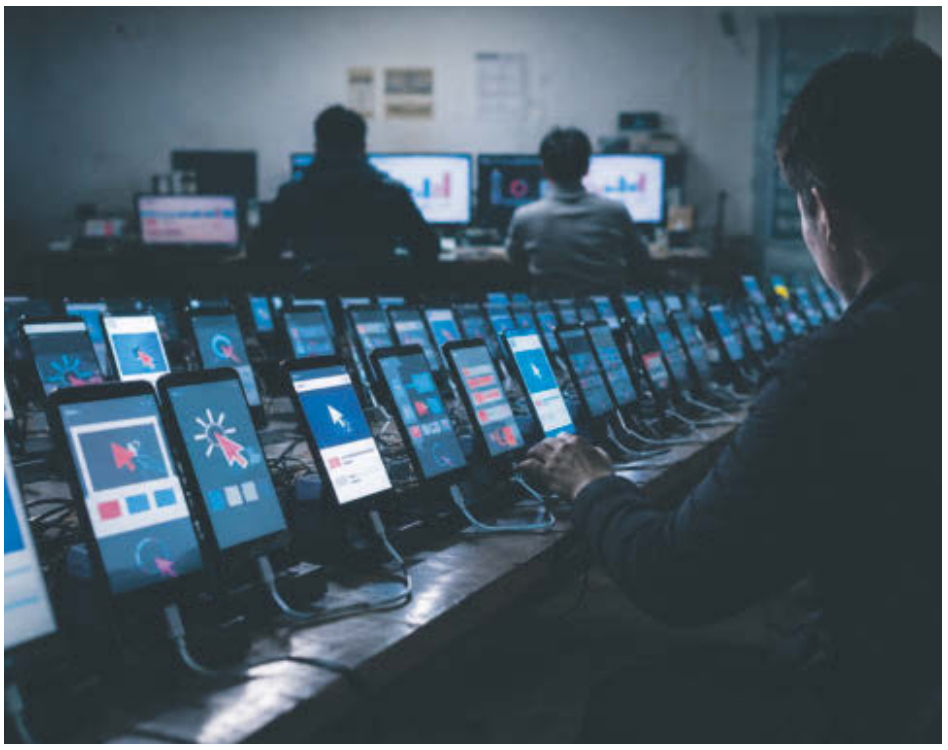
Även den torkade frukten och knäckebrödet visade sig vara mindre lyckade val. Frukten var svår att använda i den ordinarie verksamheten och knäckebrödet hade kortare hållbarhet än väntat.

I dag ser lagret annorlunda ut. En viktig erfarenhet är att maten i krislagret också ska kunna användas i vardagen. Samtidigt har Måltidsservice arbetat med hur mat kan lagas och serveras även om elen, vattnet eller transporterna slutar fungera.

Källa: *Östersunds kommun*

Läs hela artikeln här:

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



"Klickfabriker" är vanliga och är ett stort problem för digital annonsering.

Klickfabriker skapar osäkerhet kring digital annonsering

Digital annonsering lyfts ofta fram som enkel att mäta. Men bakom rapporter om visningar, räckvidd och klick finns en växande osäkerhet: Hur många av klicken kommer egentligen från verkliga och intresserade människor?

Klickfabriker är verksamheter som skapar konstgjord aktivitet på internet. Med hjälp av automatiserade botar, falska konton eller människor som arbetar med stora mängder mobiltelefoner och datorer kan de generera klick på annonser, besök på webbplatser och aktivitet i sociala medier.

Resultatet kan se övertygande ut. En digital kampanj kan redovisa många visningar och klick – trots att en del av trafiken inte representerar verkliga potentiella kunder.

Klick kan köpas i stora mängder

Tjänster som säljer klick, följare, visningar och webbtrafik finns på den internationella marknaden. Genom tekniska lösningar kan trafiken fås att se ut som om den kommer från olika enheter, användare och geografiska områden.

Motiven varierar. Falska klick kan användas för att få en webbplats eller ett konto att framstå som mer populärt. De kan även skapa intäkter åt oseriösa publicister eller förbruka en konkurrents annonsbudget.

Fenomenet brukar beskrivas som klickbedrägeri eller annonsbedrägeri.

Botar och felklick påverkar också statistiken

All missvisande trafik kommer inte från organiserade klickfabriker. Digital annonsering påverkas även av botar, automatiska system, upprepade klick och människor som trycker på annonser av misstag.

Samtidigt säger ett registrerat klick väldigt lite om vilket intresse som faktiskt fanns. Personen kan ha lämnat sidan direkt, befunnit sig utanför annonsörens marknad eller saknat avsikt att köpa något.

Ett klick är därför inte detsamma som en kundkontakt – och ännu mindre en genomförd affär.

Svårt för annonsören att kontrollera

Många digitala annonsrapporter innehåller exakta uppgifter om räckvidd, visningar och klick. Det skapar en känsla av säkerhet, men annonsören har ofta begränsade möjligheter att själv kontrollera hur siffrorna har tagits fram.

Det är också ofta den plattform som har sålt annonseringen som mäter och redovisar resultatet. Olika aktörer kan dessutom använda olika definitioner av vad som räknas som en visning, ett besök eller ett giltigt klick.

Att något redovisas med en exakt siffra innebär alltså inte automatiskt att mätningen ger hela bilden. Den avgörande frågan är inte hur många som klickade – utan om annonseringen nådde verkliga människor och skapade verklig effekt.

Allt som går att räkna är inte nödvändigtvis äkta. Och ett klick är inte alltid vad det ser ut att vara.

Annonsplattformarna bekräftar problemet

Problemet med falska och missvisande klick är väl dokumenterat. Google beskriver så kallad ogiltig trafik som klick och annonsvisningar som inte kommer från ett genuint användarintresse. Det kan enligt företaget handla om automatiserade botar, vilseledande programvara, upprepade eller oavsiktliga klick samt manuella klick som syftar till att öka en annonsörs kostnader eller en publicists intäkter.

Även Microsoft Advertising beskriver ogiltiga klick som ett allvarligt problem för annonsörer. Företaget uppger att trafiken analyseras för att misstänkta klick om möjligt ska kunna identifieras och tas bort.

Att de stora annonsplattformarna har särskilda system för att upptäcka, filtrera bort och i vissa fall kreditera ogiltig trafik visar att alla registrerade klick inte kan betraktas som likvärdiga eller automatiskt kopplas till ett verkligt kundintresse.

Källa: *Google, Microsoft*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

Högt förtroende för kommunens förskolor

Trygghet, trivsel och bemötande var tre områden som fick särskilt höga betyg i årets vårdnadshavarenkät.

I början av året skickade kommunen ut en enkät till vårdnadshavare med barn i förskolan i Östersunds kommun. Enkäten omfattade flera områden där vårdnadshavarna fick tycka till: normer och värden, omsorg, utveckling och lärande, barns delaktighet och inflytande samt förskola och hem. Syftet var att fånga upp hur vårdnadshavarna upplever verksamheten.

Högt förtroende

Över 1 500 svar kom in. Svaren visar att många är mycket nöjda med förskolorna i kommunen. Trygghet, trivsel och bemötande är de tre områden som uppskattas mest.

– Det är otroligt roligt att vi fått så bra resultat i årets enkät. Den visar att de flesta vårdnadshavare är nöjda och det är precis det vi strävar efter, säger Elisabet Uitto, verksamhetschef för förskola.



Förskola, Jägarvallen. *Foto: Trampolin PR*

Det samlade resultatet landar på 4,50 av 5 i index, vilket tyder på ett högt förtroende för förskolorna i Östersunds kommun.

– Jag blir glad över att nästan alla vårdnadshavare som svarat upplever att deras barn har roligt på våra förskolor. Det finns alltid mer att göra och bli bättre på men det här skickar en fin signal till våra medarbetare, att de gör förskolan rolig och trygg för barnen, säger Elisabet Uitto.

Stolthet och utveckling går hand i hand

Enkäten visar samtidigt att det finns områden med lägre resultat. Det gäller främst frågor som rör information och delaktighet. Även kontakten med rektor inom området förskola och hem får lägre betyg. Enligt Elisabet är det en naturlig del av utvecklingsarbetet.

– Jag tänker att vi kan vara stolta över det vi gör bra, samtidigt som vi är medvetna om att det alltid finns utrymme för förbättringar, säger Elisabet.

Källa: *Östersunds kommun*

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 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.

TANKAR INFÖR HELGEN



SJUTTONDE SÖNDAGEN EFTER TREFALDIGHET

RIK INFÖR GUD

Hösten är bärtid. Vi, hustrun och jag, har goda vänner som nästan varje höst kommer till oss med vinbär, lingon, blåbär och hjortron. Några vänner från Skellefteå kom på besök med mogna krusbär. Nästa dag ställde jag mig att koka bären, det är lite extra gott med sylt som man själv har kokat och rensat bären till.

Jag använde krusbärssylten till morgonfilen det var jättegott. Så där syrligt och samtidigt sött. Ungefär som jag gissar att vindruvorna i den stora vinstocken smakade som det berättas om att de israelitiska spejarna kom bärandes med för att demonstrera hur rikt landet var som låg framför dom.

Druvklasen är symbolen för den här söndagen i svenska kyrkans kyrkoalmanacka. Druvklasen ska påminna oss om Israels första försök att nå det land som Gud lovat Abraham, Isak och Jakob. De stod inför det land som Gud själv sa att det är ett land som dryper av mjölk och honung.

Bilder i den Kristna traditionen visar hur två män bär en druvklase mellan sig för att visa upp för Israels folk vad som fanns i detta land. Det visade sig vara ett överflödande rikt land som Gud hade lett dem till ett bördigt land, med en rikedom av frukt och enorma skördar, precis som Gud hade lovat. Men det fanns en hake, i landet bodde ett högrest folk, ja, till och med ett folk som såg ut som jättar.

Även om spejarna Josua och Kaleb försökte argumentera för att gå in i landet så vågade inte Israels folk gå trots att Gud hade sagt att de skulle gå.

Så kan också vi få höra i dag att människor inte vill följa med in i det himmelska landet som flyter av mjölk och honung. De tycker att den kristna tron är tråkig och irrelevant. Vi har det så bra här varför ska vi lyssna till det som sägs i kyrkorna, det är ju så tungt och dystert.

Helgens texter är väldigt allvarliga och de ställer frågan om hur vi har investerat våra liv. Har vi investerat i oss själva eller har vi investerat i våra medmänniskor.

Texterna talar till oss om pengadyrkan. Hur fel vi hamnar när pengarna får styra och vårt ego blir centrum för vår livsfilosofi. En gammal predikant sa; ”Det svåraste för Gud att frälsa, det är våra plånböcker.”

Jag har sagt det förr, jag tror att Jesus aldrig skulle kunna bli stadsminister i Sverige. Eftersom han säger, *”Ge så ska du få,” ”Om någon slår dig på din högra kind vänd också den andra till”, ”Gå och sälj allt det du äger, kom sedan och följ mig.” ”Allt vad ni vill att människorna ska göra mot er det ska ni också göra mot dem”, ”Ge lån utan att hoppas få igen.”*

Den bild jag vill förmedla är att Gud står här i dag och vill locka dig med den stora druvklasen den stora rikedomen som är Jesus. Våga ta steget in i det land som dryper av mjölk och honung. Jesus är den som Gud Fader håller upp inför oss och säger, var inte rädda kom för Jesus har betalt det högsta priset för oss. Han har ropat ut i tronsalen, ut i atmosfären, ut i världsrymden, att skulden är betald. Den Onde har lagt ett motbud för din och min själ, men Jesus har köpt oss, betalningen är fullständig, vi är fria. Han ropade på korset, *”Det är fullbordat.”*

En skön helg önskar jag dig
Allt gott
Gösta Degerman

Gratistidningen – kan du lita på!

NÅ STORA DELAR AV NORRA SVERIGE MED EN KONTAKT!



ANNONSPAKET **82 000**
FYRKANTEN

ANNONSPAKET **117 000**
NORRBOTTEN

ANNONSPAKET **90 000**
VÄSTERBOTTEN

ANNONSPAKET **182 000**
NORRSKEN
UMEÅ SKELLEFTEÅ FYRKANTEN

LOKAL - HÖG RÄCKVIDD - GER EFFEKT

Vi hjälper er att få spridning på er marknadsföring i Norrbotten och Västerbotten i våra omtyckta gratistidningar. De delas GRATIS ut varje vecka (några en gång/månad) till hushåll och den samlade upplagan är över 207 000 exemplar.

Nyttja våra slagkraftiga annonspaket i norra Sverige. En stor fördel är att man kan editionera (lokalanpassa) annonserna då det är olika titlar på respektive ort.

– Skanna QR-kod! Direktlänk till bokagt.se på webben.

boka@gratistidning.com

SKICKA E-POST

DIY - Do It Yourself

WEBB - BOKAGT.SE

SPECIALPRISER

OFFENTLIG ANNONSERING
EMFA ARTIKEL 25 (-30%)

FÖRENINGAR (-50%)

WWW.GRATISTIDNING.COM

Nå ut till tusentals läsare
– BÅDE I TIDNINGEN OCH DIGITALT!



Strömsunds Gratistidning utkommer en gång i månaden med en upplaga på 12 000 exemplar. Tidningen finns även digitalt på webben och i vår egen app, så att du enkelt kan ta del av innehållet var du än befinner dig.

Tidningen delas ut till hushåll och företag i: Strömsunds kommun, Dorotea, Junsele, Ramsele, Näsåker, Edsele, Resele samt norra delen av Krokoms kommun.

Papper + Webb
= BÄSTA RESULTAT

Kombinera tryckt och digital annonsering för att skapa en bredare och mer effektiv räckvidd.

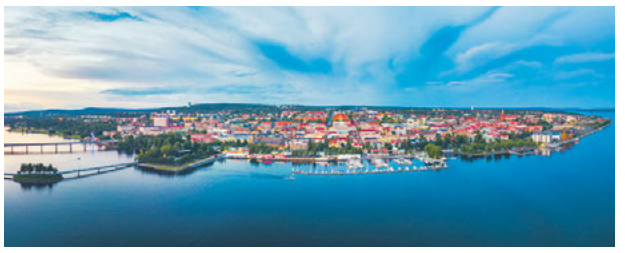


VILL DU SYNAS I NÄSTA NUMMER?
HÖR AV DIG TILL OSS!

Strömsunds gratistidning
www.stromsundsgratistidning.se

Adrian Persson • adrian@jamtprint • 070-650 26 10

Östersund signerar globalt klimatåtagande för evenemangs- och besöksnäringen



Genom att ansluta sig till Glasgow Declaration on Climate Action in Tourism tar Östersund nu ytterligare ett steg i det gemensamma arbetet för en mer hållbar besöks- och evenemangsdestination. *Foto: Göran Ström*

Evenemang är en strategisk motor för Östersunds ekonomi och attraktionskraft. Samtidigt innebär de en negativ klimatpåverkan. Genom att ansluta sig till Glasgow Declaration on Climate Action in Tourism tar Östersund nu ytterligare ett steg i det gemensamma arbetet för en mer hållbar besöks- och evenemangsdestination, och samtidigt bidra till besöksnäringens globala arbete för att halvera sektorns utsläpp till 2030, med sikte på netto noll senast 2050 i linje med Parisavtalet. Som en del av åtagandet förbinder sig Destination Östersund AB och Östersunds kommun att ta fram klimatplaner inom tolv månader, att rapportera i enlighet med deklarationen och aktivt dela erfarenheter med andra signatärer.

– Hållbarhet är inte ett sidospår för Östersund, det är en konkurrensfördel. Genom att ansluta oss till Glasgow Declaration tar vi ett gemensamt ansvar för att utveckla en destination som är attraktiv för både besökare, invånare och företag, även på lång sikt. När vi kombinerar starka upplevelser och evenemang med ett målmedvetet miljö- och klimatarbete stärker vi Östersunds attraktivitet, skapar nya möjligheter för näringslivet och bidrar till en hållbar tillväxt året runt, säger Fredric Kilander, näringslivschef på Östersunds kommun.

Framtagandet av en klimatplan är en utpekad indikator i Östersunds upplevelse- och platsutvecklingsstrategi ”Hjärta och Puls Östersund 2030”. Östersunds kommuns evenemangspolicy beskriver att evenemang ska vara socialt, ekonomiskt och miljömässigt hållbara samt utvecklas i nära dialog med arrangörer och aktörer. Klimatpåverkan från besöksnäringen uppstår främst genom transporter, mat, boende och konsumtion.

– Evenemang och Östersund går hand i hand. Östersunds natur är en av stadens stora tillgångar och många arrangemang genomförs med naturen som evenemangsarena. Därmed blir evenemangens hållbarhet lika viktigt som evenemangen i sig. Relevanta verktyg för att mäta, följa upp och förbättra är ett självklart nästa steg, säger evenemangsgruppen genom Göran Matzén, Kultur- och fritidsförvaltningen på Östersunds Kommun.

Arbete i två parallella och samordnade spår

Destination Östersund tar fram en klimatplan för den egna verksamheten, för bland annat resor, inköp, energi, egna arrangemang och samarbete med partners. Östersunds kommuns evenemangsgrupp samordnar samtidigt arbetet med en klimatplan på destinationsnivå, där Destination Östersund deltar i evenemangsgruppen som samverkanspart. Den ska täcka arbetet med att minska klimatpåverkan som uppstår i samband med evenemang och upplevelser. Klimatplanerna tas fram under det kommande året och publiceras under 2027. Under hösten 2026 kommer aktörer inom besöks- och evenemangsnäringen att bjudas in för att bidra med sina perspektiv till arbetet på destinationsnivå.

– Många av våra arrangörer arbetar redan väldigt bra och konkret med hållbarhetsfrågor. Det här handlar därför inte om att börja från noll, utan om att bygga vidare på det som redan görs, lära av varandra och bli bättre på att mäta och följa upp våra insatser. Glasgow Declaration ger oss en gemensam riktning för att tillsammans ta nästa steg för evenemang som verktyg för hållbar platsutveckling, säger Mikael Jonsson, vd på Destination Östersund.

Källa: *Destination Östersund*

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**

bokagt.se

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

ÖSTERSUND GRATISTIDNING
ostersund.gratistidning.com



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

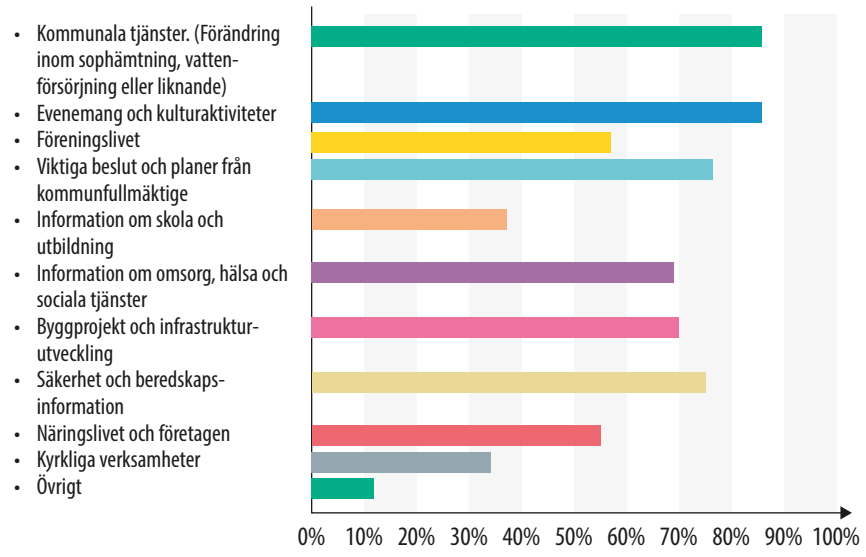
Gratistidningarnas Förening som företräder landets gratistidningar har genomfört en enkät där vi har undersökt hur invånarna i Sveriges kommuner helst tar till sig lokal information. **Här nedan finns en sammanställning av resultatet.**

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.

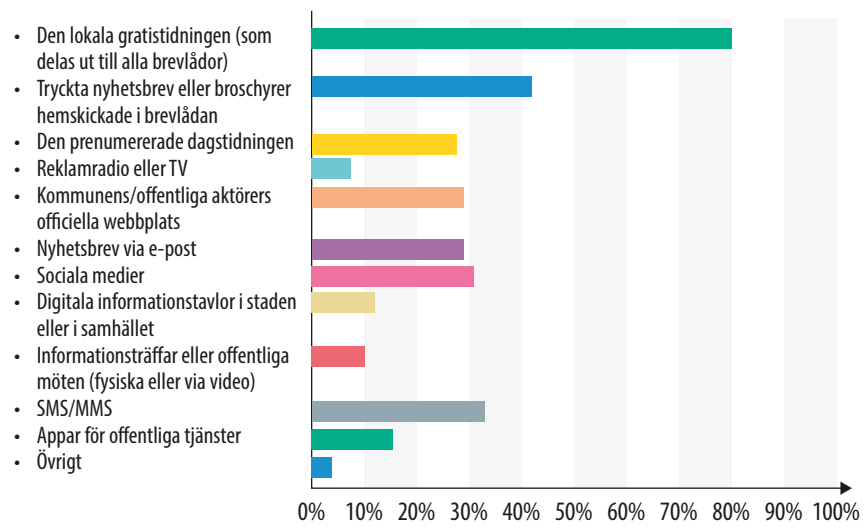
Gratistidningarna har undersökt hur och var lokala medborgare skulle föredra att finna information om och från sitt närområde, sin kommun eller stadsdel.

Tack för er medverkan / Sveriges Gratistidningar

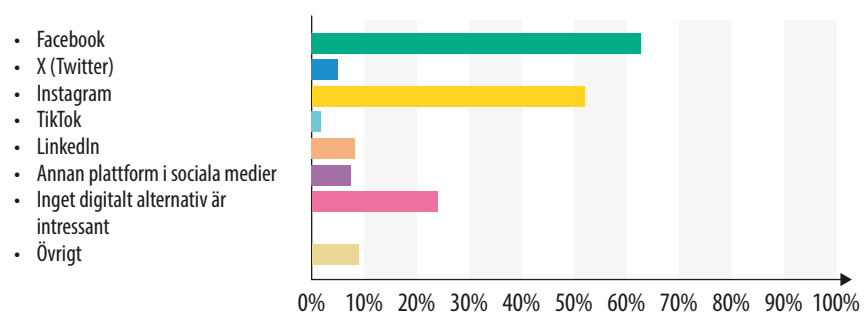
Fråga 1: Vilken typ av information från ditt lokalområde är du intresserad av att få regelbundna uppdateringar om?



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

Mat & dryck by Erik Grödahl

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

Fyllda paprikor är något jag tillagar alldeles för sällan, testade en ny variant för några dagar sedan då jag fyllde dem med samma färs som jag har till Pljeskavica och det blev riktigt gott. Jag fördrar att använda vita paprikor, men det är svåra att få tag på i Piteå.



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

Veckans tips



Köttfärsfyllda paprikor

Det här behövs till 4 personer
4 stora paprikor, urkärnade och skurna i halvor
500-600 gram nötfärs
1 liten riven gul lök
2 rivna vitlöksklyftor
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk salt
2 krm grovmalen svartpeppar
120 gram tärna pancetta
0,5 dl kolsyrat vatten
0,5 tsk bikarbonat
Riven Västerbottensost
Mozzarella
Finhackad gräslök

Servera paprikorna toppat med gräslök tillsammans med ugnstekta potatis- och palsternackskyftor samt Ajvar Relish.

Gör så här:
Sätt ugnen på 225° C.
- Grilla paprikorna i ugnen 15 minuter.
- Blanda ingredienserna till färsen och stek i olja tills den får fin färg.
- Fyll paprikorna med färsen och toppa med Västerbottensost och Mozzarella.
- Gratinera i ugnen cirka 10 minuter.

Ajvar Relish
1 aubergine
1 röd pepparfrukt (gör små hål i den med gaffel)
4 klyftor finhackad vitlök
3 röda paprikor
4 msk olivolja
Salt
- Skiva auberginen, pensla med olivolja och lägg på bakplåtspapper i en ugnsform tillsammans med paprikor, vitlöksklyftor och pepparfrukt. Rosta i ugnen på 200 grader i 20-25 minuter.
- Skär paprikan i små tärningar och blanda med vitlök, aubergine skuren i små bitar, chili och olivolja i en bunke. Mixa till en slät röra.

Vintips: Med smak av Balkan på tallriken, så rekommenderar jag Balkan i glaset. Två tips från Kroatiens första svenskägda vingård Testement Winery. **The Dalmatian Dog Babic Babic 2022** (Nr 2097, pris 160,-) och/eller **Testament Babic 2022** (Nr 73669, pris 180,-).

Alkoholfritt: **Berstin Tersa Sangiovese Alcohol Free** (Nr 11918, pris 90,-)

Tips från tillfälligt sortiment, lansering 18/9:
Alta Alella Laieta Cava Gran Reserva 2021 (Nr 94465, pris 249,-)

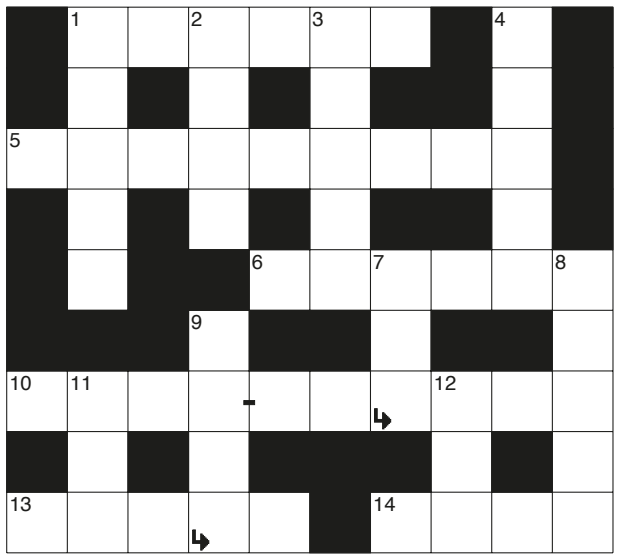
Tips på mörk rom från ordersortimenet:
Unidas Tepuy Monumento (Nr 82420, pris 526,-) är en fantastisk premium rom från Venezuela som har gått under radarn för de flesta. Avnjut med en choklad och/eller jordnötstryffel. Sök tryffel + grödahl, så kommer du direkt till recepten på min hemsida.



Alkohol kan skada din hälsa

Melodikrysset v.39 - 26 sept

Melodikrysset lördag kl. 10.03 i P4. Lösningen ska vara inne senast onsdag i nästa vecka
Adress: Melodikrysset,
Sveriges Radio P4, 109 12 Stockhom
Namn:.....
Adress:.....
Postadress:.....



Sudoku vecka 39

Lycka till!

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

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





En exklusiv porträttbild av Jakob Hellman auktioneras ut till förmån för Suicide Zero. *Foto: Johan Rönnow*

Exklusivt Jakob Hellman-porträtt

auktioneras ut till förmån för Suicide Zero

Varje år sedan 2021 har fotografen Johan Rönnow auktionerat ut ett exklusivt musikerporträtt till förmån för Suicide Zero. Den här hösten är det ikonen Jakob Hellman som ställt sig framför kameran.

David Ritschard, Joel Alme, Patrik Arve, Sebastian Murphy och Moonica Mac har alla låtit sig porträtteras av fotografen Johan Rönnow för att hjälpa honom hjälpa Suicide Zero i arbetet för ett samhälle utan självmord. 2026 är det Jakob Hellman, bland annat känd för det klassiska albumet ”… och stora havet”, som förevigats på bild.

Rönnow har fotograferat musikerna, de respektive porträtten har sedan tagits fram i ett enda exklusivt exemplar, signerats av artisten och auktionerats ut till högstbjudande.

– Till skillnad från i en vanlig budgivning är alla bud även donationer. Det innebär att oavsett vem som lägger det vinnande budet har alla som deltagit i auktionen bidragit till det livsviktiga arbetet att minska suicid, säger Johan Rönnow.

Källa: *Suicide Zero*

Läs hela artikeln här:

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



”För vågar du tro på livet och att livet vill dig väl?

KRÖNIKA
Tina Persson

2024-26-28

Om du backar till hösten 2024. Vart var du då i ditt liv?

September 2024, då hade jag ingen aning om det som skulle ske inom kort. Det jag minns var att jag såg fram emot vandringar med söndagsgänget. Och sedan när snön kom, då skulle jag äntligen få åka längdskidor igen.

Det var vintern före, som jag äntligen hade hittat tillbaka till att åka längdskidor efter många år. Så det var inte så konstigt att jag såg fram emot en härlig vinter med söndagsgänget, men så kom min födelsedag i november 2024.

Jag och två söndagsvänner gick in kortare vandring och precis innan vi nådde fikaplatsen, så slog jag skotån i en gren och föll handlöst i backen. Några kanske kommer ihåg, men där och då krossade jag min vänstra handled.

Så där låg jag på backen och det var en märklig känsla, som kom över mig efter ett tag. Det jag insåg där och då det var att det var faktiskt ”bara” vänster handled som jag hade krossat, inget annat. Så märklig känsla och tacksamheten började bubbla inom mig. För det hade faktiskt kunnat gå så mycket värre, men nu var det ”bara”!

Tiden gick och så började något bubbla inom mig. Du ska flytta Tina, du ska inte vara kvar i Luleå. Du har gjort din tid här och nu är det dags för ett nytt äventyr, men vart?

Det här var en otroligt märklig känsla, så mitt i allt så blev jag nyfiken. Vart ska jag flytta? Det var ju inte första gången jag gav mig själv ett äventyr, så vart skulle jag nu?

Många som känner mig vet att jag litar på att livet visar mig vägen och förra sommaren, kom det självklara svaret. Det var till Östersund som jag skulle flytta till även om jag i stort sett inte kände någon här i stan, men varför inte?

Varför inte? Jag har bara mig själv att ta han dom och som egenföretagare eller frilansare, som jag gärna vill kalla mig. Så det var bara att sätta igång och nätverka och det har jag verkligen gjort.

Livet är spännande för idag vickar jag som utbildningsledare, står i receptionen på Friskis och på söndagarna blir det vandring själv eller tillsammans med några nya vänner.

Livet är spännande för jag sökte livskvalité och jag tyckte att jag hade det i Luleå, men nu här i Östersund och Jämtland. Det är här den finns på riktigt, för mig i alla fall.

Så hur är det med dig? Gillar du att se bakåt, för att upptäcka hur långt du har kommit och hur det kan hjälpa dig ta dig vidare?

För egen del tycker jag det är så magiskt och tänkt för två år sedan, då fanns det här som jag har idag inte ens på min karta.

Jag kan enbart vara enormt tacksam och fortsätta lita på att livet har en mening. Och det gäller enbart för mig att våga lita på livet, även när jag inte riktigt vågar.

Så ibland när jag är osäker, då släpper jag taget och inväntar svar. Som värmlänning som jag är så brukar jag säga att jag är snabb, men idag vågar jag invänta svar. Jag behöver inte ha alla svaren redan nu, även om jag helst av allt vill ha det.

Så vart kommer du att vara 2028?

Det känns kanske långt bort, men om du då tittar bakåt till 2024. Hur snabbt gick inte dom två åren till 2026 eller?

Hur kommer ditt liv se ut 2028? Det vet du inte idag, men om du ser på allt du fått med dig i livet. Hur skulle du då kunna gå vidare starkare, för att livet ska bli riktigt bra 2028?

Vad behöver du förändra för att ge dig själv en bra start på det fortsatta äventyret, som livet gärna vill ge dig.

För vågar du tro på livet och att livet vill dig väl?

I dagens samhälle är det lätt att fastna i allt vi saknar, men om du vänder på det vad skulle då kunna hända?

Trots allt och mitt i allt som händer, så kan vi hela tiden välja hur vi ska möta det som livet ger oss. Precis som handleden jag krossade för två år sedan. Stackars mig nu kommer jag inte kunna åka längdskidor. Så synd om mig kunde ha varit en tanke, men jag valde en helt annan.

För tänk att på min födelsedag för två år sedan, då ville livet ge mig en speciell present som jag sa till läkaren när hon skulle gipsa min handled. Den var inte bruten som det oftast brukar vara, den var lite speciell precis som jag!

Så våga. Låt livet bli ett äventyr!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson numera Östersund



Foto: Anton Ungh

24-åringen bakom Östersunds nya konsertsatsning eller – vem är mannen i blå kostym?

Han älskar musik men är, enligt egen utsago, alldeles för dålig på instrument för att själv stå på scenen. I stället har Liam Mott blivit arrangör. Med Sunny Hill vill han skapa konsertkvällar där människor dansar, möts och glömmer mobilen för en stund.



Jeff Disco. *Foto: Anton Ungh*

Intresset väcktes under tiden på Birka folkhögskola. Där fick Liam upp ögonen för vad musik kan göra och började arrangera mindre konserter runt Östersund. Efter universitetsstudier inom ekonomi finns det nu också mer tid.

Han skapade föreningen Sunny Hill, som ska illustrera en plats vi alla befinner oss på när konsertkvällen har börjat. Det är en känsla han vill förmedla.

– Föreställ dig en kulle där solen skiner på dig och dina vänner. Nedanför spelar fantastiska musiker. Några dansar, några sover, några ler och du sitter där nöjd.

Det första stora testet för Liam och föreningen kom den 17 september när Dina Ögon spelade på Folkets Hus. Allt började under en bilresa från Stockholm när Liam slog på radion och hörde Dina Ögons ”Tombola 94”.

– Jag tänkte ”ingen minns en fegis”, stannade vid en mack, letade upp deras bokare och skickade ett mejl. Inom fem minuter fick jag svar. Då gällde det att hitta en lokal …

Att det blev Folkets Hus var inte självklart. Andra lokaler diskuterades först, men bandet önskade större kapacitet. Samtidigt upptäckte Liam att huset passade idén om att skapa mer än bara en konsert.

– Vi vill inte att publiken bara kommer, köper en öl, ser konserten och åker hem. Det ska vara en helhetsupplevelse. Folkets Hus hade det vi sökte: en fin foajé, en stor lokal med ståplatser och en hemlig källare för discoefterfest, säger Liam.

Till Sunny Hills värld hör även ”Jeff Disco”, som enligt Liam dök upp under en promenad i de jämtländska skogarna – dansande disco tillsammans med en älg. Sedan dess har Jeff, i sin blå kostym, synts flitigt i sociala medier där han dansat disco och marknadsfört den känsla som Liam med Sunny Hill vill förmedla. Under premiärkvällen fanns Jeff förstås på plats och hälsade personligen alla gäster välkomna.

Sunny Hills vision ”Dance. Connect. Stay a while” blev verklighet under premiären. Dansare från Movementum och deltagare från Östersunds Teaterverkstad medverkade och skapade feeling, telefonerna blev färre och många stannade kvar efter konserten.

Vad som väntar härnäst avslöjar Liam inte riktigt än.

– Jag har en vision och en plan. Helt klart är att det blir fler konserter på flera olika ställen. Viva la Östersund! avslutar Liam vårt samtal.

Text: *Camilla Olsson*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com





EVENT I OKTOBER OCH NOVEMBER

Restaurangen och baren är alltid öppna 2 timmar före våra event!

24 oktober kl. 19.30	A Tribute to Dire Straits
25 oktober kl. 16.00	Sara & Ylvas SAGOSHOW
29 oktober kl. 19.30	SOS – En hyllning till ABBA
30 oktober kl. 19.00	Creedence Tribute
1 november kl. 18.00	GOLD – Tribute ABBA, Gärdestad & Vi
5 november kl. 19.30	Jag är Carola
13 november kl. 19.30	Elvis, Elvis, Elvis
21 november kl. 19.00	CHRISTMAS NIGHT 2026
26 november kl. 19.00	BANNA SONA BAND – Christmas Edition 2026

DANS PÅ FOLKETS HUS

2-3 oktober kl. 20.00-01.00	DansYran
23 oktober kl. 20.00-24.00	Dans till PHs
6 november kl. 20.00-24.00	Dans till Martinez
20 november kl. 19.00-01.00	Dans till Mickey, Eloge, Trendz

DAGENS LUNCH

11.00–13.30



Alltid lunchbuffé med dagens soppa och ett vegetariskt alternativ.

Till lunchen ingår dryck, färskt bröd och smör, sallad samt kaffe.

Vi erbjuder pensionärs-, student- och barnrabatter!

KONFERENS & MÖTEN



Flexibla lokaler för små och stora möten, konferenser och utbildningar.

Modern teknik, personlig service och en inspirerande miljö.

Kontakta oss så hjälper vi dig att skapa ett lyckat arrangemang.

FEST & CATERING



För alla livets speciella tillfällen.

Vi erbjuder festlokaler, catering och skräddarsydda lösningar för både små och stora sällskap.

Låt oss göra din tillställning minnesvärd!

folkets hus
ÖSTERSUND

Adress: Krondikesvägen 93D, SE-831 46 Östersund
Tel: 063–664 94 00 • **E-post:** info@fhosd.se

www.fhosd.se



Den kultförklarade rosa elefanten gör comeback – den här gången i kampen mot cancer.
Foto: Cancerfonden

Owe Gustafson designar årets rosa band

Den kultförklarade rosa elefanten gör comeback – den här gången i kampen mot cancer. Årets rosa band är designat av konstnären, illustratören och formgivaren Owe Gustafson, mest känd för sina illustrationer i SVTs klassiska barnprogram Fem myror är fler än fyra elefanter.

Med en elefantsnabel formad som ett hjärta vill han förmedla styrka, kärlek och gemenskap – samtidigt som han bär med sig egna erfarenheter av cancer.

Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj pågår under hela oktober för att samla in pengar till svensk cancerforskning och sprida kunskap om bröstcancer. Årets designer är Owe Gustafson, vars karaktäristiska rosa elefant har blivit en älskad del av det svenska kulturarvet.

-Att få formge Cancerfondens Rosa band känns både fint och väldigt angeläget. Jag hade själv precis fått ett cancerbesked, för andra gången i livet, när jag fick frågan. Och min fru har haft bröstcancer för inte så länge sedan. I dag är hon cancerfri, tack vare forskningen. Självklart vill jag bidra med det jag kan, säger Owe Gustafson.

Lekfullhet, värme och allvar samsas i årets design. Tidigt i den kreativa processen återkom tre ord: tro, hopp och kärlek. Resultatet blev den välkända rosa elefanten med snabeln formad som ett hjärta.

-Tankarna gick först mot ett hjärtformat ankare, för att slutligen landa i min rosa elefant med snabeln formad som ett hjärta. Elefanter står bland annat för vishet, styrka och moderskärlek, och det tyckte jag passade bra, säger Owe Gustafson.

För Cancerfonden är det en stor ära att få samarbeta med en av Sveriges mest folkkära illustratörer.

-Owe Gustafson har skapat en design som väcker både igenkänning och känslor. Den rosa elefanten är en stark symbol för gemenskap, styrka och hopp – värden som är avgörande när cancer drabbar. Årets rosa band påminner oss om att styrka inte bara handlar om att kämpa ensam, utan om att finnas där för varandra. Det är ett budskap som känns särskilt viktigt i årets kampanj. Vi är otroligt stolta att få samarbeta med Owe i årets Rosa Bandet-kampanj, säger Ulrika Årehed Kågström, Generalsekreterare Cancerfonden.

En elefant som symbol för det vi inte pratar om

Årets band knyter an till Cancerfondens sakfråga under kampanjen: de svåra, obekväma och ofta nedtystade konsekvenserna av cancer – det som många upplever men som få vet hur de ska prata om.

För många som drabbas handlar sjukdomen om betydligt mer än behandling och vårdbesök. Rädsla, skuld, skam, ekonomisk oro, förändrade relationer och känslan av att inte bli förstådd är erfarenheter som ofta saknar naturliga forum att prata om.

Undersökningar visar att många vill stötta någon som fått cancer, men att rädslan för att säga fel eller inte veta vad man ska säga ofta leder till tystnad. Samtidigt upplever många cancerdrabbade att kontakten med vänner, kollegor och bekanta minskar när stödet behövs som mest.

Den rosa elefanten blir därför mer än en design. Den symboliserar både styrkan i att möta cancer tillsammans och det som ibland blir elefanten i rummet – de tankar, känslor och konsekvenser som är svåra att prata om men som behöver få ta plats.

-Elefanten är en symbol för styrka och visdom. När vi går samman blir vi starkare än när vi står själva. Vi behöver finnas för varandra i kampen mot cancer, ge med hjärtat och bidra till forskning som räddar liv, säger Owe Gustafson.

Köp årets rosa band!

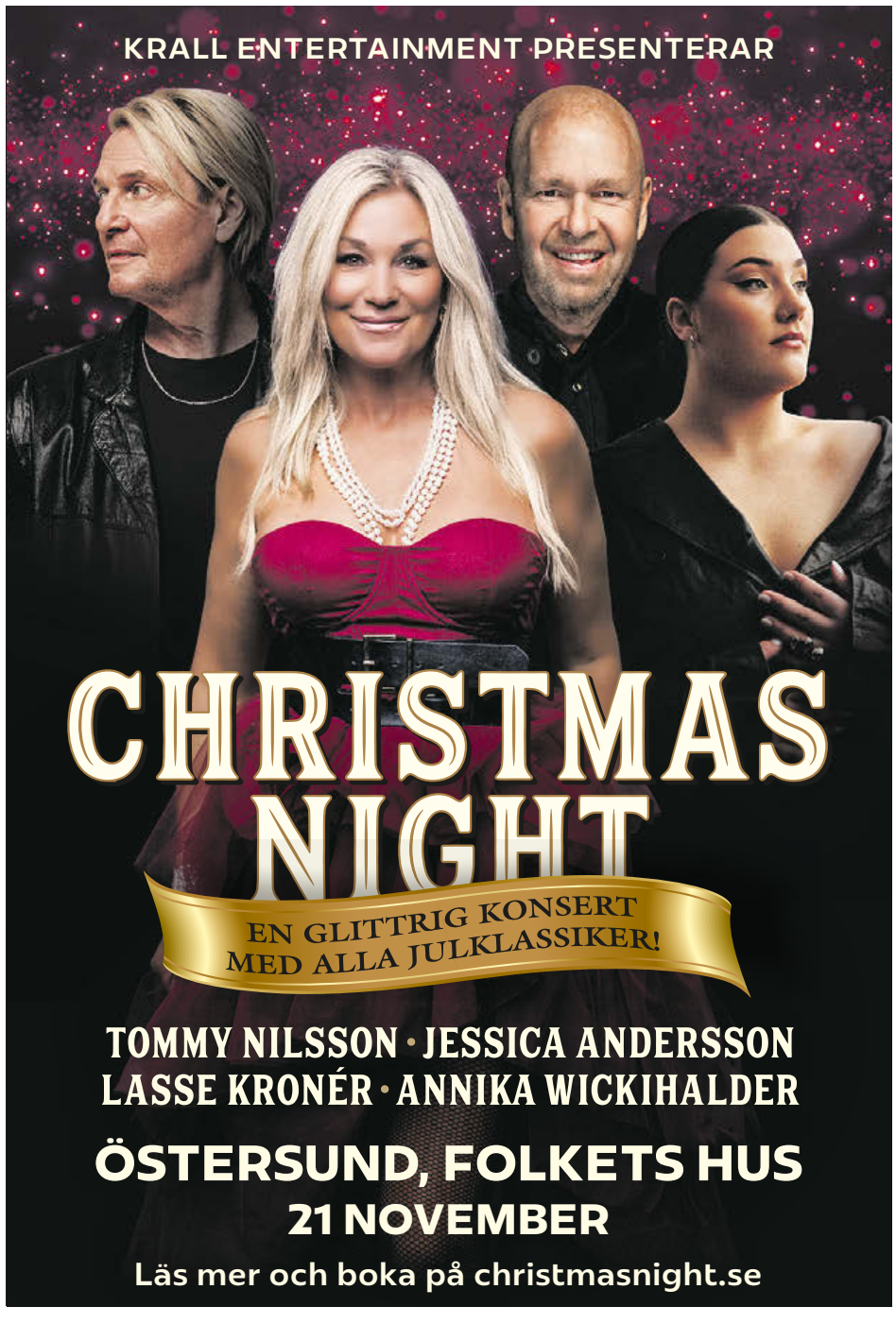
Cancerfondens rosa band kostar 50 kronor, varav 4,96 kronor är tillverkningskostnad och resten går till Cancerfonden. Armbandet kostar 100 kronor, varav 6,41 kronor är tillverkningskostnad.

Cancerfondens rosa band och armband säljs från 21 september på ICA, Lindex, Apotek Hjärtat, Interflora, ELLOS online, Nordic Wellness, Hemtex, Filmstaden och Mio.

Källa: *Cancerfonden*

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com





Överblivna värdesaker till pengar?

VI KÖPER



Vi betalar direkt med Swish!

Eller banköverföring

swish®

- Guld
- Silver
- Klockor
- Mynt
- Tandguld
- Matsilver

Trygga mötesplatser med vår inköpsspecialist!

★★★★★

Kommande månaden finns det möjlighet att få träffa värdespecialisten hos er!

Har du överblivna värdesaker i byrålådan? Samla ihop dem och kom till oss för en kostnadsfri värdering:

Ons 7/10 kl 10-17

ÖSTERSUND

Folkets Hus

Krondikesvägen 93

Har du större mängd att sälja och vill boka ett hembesök?
Ring vår kundtjänst:
079 313 0970 (9-15)

SAO GULD & SILVER

SAO Suomen Arvo-Ostot

Finskt familjeföretag sedan 2017

www.saoguldochsilver.se

Nyöppning på Brunkullan

Fredag och lördag 16-02 båda dagarna



BRUNKULLAN
BRASSERIE

LIVE MUSIK
Fredag 25 september
Roger Hansson spelar 17 och 19
Dennis Edfalk spelar 21 och 23

LIVE MUSIK
Lördag 26 september
Trubaduren & Trubaduran
Spelar 21 och 23

MUSIKQUIZ
Varje torsdag kl. 19-21
Boka bord i god tid

Postgränd 5, Östersund • 063-10 14 54 • info@brunkullanbrasserie.se
www.brunkullanbrasserie.se