

UPPSALA CAROLINA på höstweekend.

Sju Soroptimistsystrar for i väg en tidig lördag morgon i bilar till Alfta i Hälsingland.

Vi bodde på AlftaQuren, ett kurhotell sedan 50 år tillbaka som startades av Jern och Ruth Hamberg. Ruth Hamberg, 86 år gammal visade oss sina favoritövningar för att hålla kroppen smidig och rörlig. Vi tränade, gick stavgång och töjde våra muskler i grupp!

Maten på AlftaQuren är något av det extra, Isa Wallmyr som hade arbetat där över 50 år berättade om goda råd för att hålla magen i trim och att vi skall hålla oss till det som är naturlig mat med mycket grönsaker. Allt i köket lagas från grunden, med lokala och ekologiska råvaror så mycket det är möjligt. För oss som gillar frukost så var det nog höjdpunkten, där fanns allt möjligt att välja bland; hembakt bröd, olika sorters, flingor, frön och nötter, gröt och torkade och färska frukter.

På eftermiddagen njöt vi av en chokladgur, dvs flytande choklad som blandades med nötter och frön, riktigt gott och det sägs vara nyttigt också.

Vid besöket på Migranternas Hus, fick vi information av Gun - Marie Swessar om migrationen från Hälsingland till Usa. Där fanns även tillgång till släktforskning och vi alla började söka efter våra



släktingar - några av oss fick glädjande besked. Verkligen fint och värt ett besök!

Det bästa med att komma bort en stund är att man hinner umgås och prata, doppet i varmvattenbassängen hanns bara inte med. Den som blir lätt uttråkad av att bara ligga på stranden är AlftaQuren ett bra alternativ. Här finns mycket att se och göra i en lugn och harmonisk miljö.

Eftersom de har fokus på hälsa och livsnjutning var det ett intressant ställe som gav mersmak. "Kondition är en färskvara och det är aldrig försent att börja träna", sa Ruth 86. Vår resa till AlftaQuren var en upplevelse inte kan beskrivas med ord, den måste upplevas för att man skall förstå vad jag menar! Vi töjde och stretchade, väckte smaklöckarna till liv med nya smaker och råvaror, sov gott i lugnet, nära naturen, hörde berättelser av kvinnor om kvinnor, samtalade om framtiden och möjligheter. Minnet av den här resan finns kvar många år framöver.

Helgresan till Hälsingland var extra speciell, tror jag, just för att vi gjorde den tillsammans och upplevde AlftaQuren där vår syster Auni är verksam.

Uppsala Carolinasystrar
Auni Hamberg /Vanja von Knorring

