

Drömparken



4-6 Mötes- och reseprogram

14 Läkemedel

7 Digitalt utanförskap

16 Besök på Apotea

8 Profilen

17 Majs kåseri

10 Trädgårdsdagen

18 Märta's klurigheter

12 Bildgåtan

19 Landskapsresan

Redaktions- kommittén

Inger Rosén Hansson, ansvarig utgivare.

Stig E. Forshult, redaktör, 070-531 53 88

Maj Kinnbo 073-949 15 51, Carl-Erik Lind, 070-735 22 74

Funktionärer

Rekrytering, Karin Berkö	Tel 072-240 10 02
Studiekommittén, Bo Holmgren	070-832 83 45
Resor, Torbjörn From	0171-47 76 65
Programgrupp, Anita Nehler	070-660 17 57
Västanvind, Heidi Rosén	0171-388 36
Friskvård, Sven-Olof Johansson	070-211 50 76
Boule, Gerth Blomberg	070-768 80 61
Bowling, Anita Lund	0171-41 30 97
Bridge, Barbro Sandberg	0171-362 86
Bordtennis, Lennart Andersson	070-327 97 07
Webbansvarig, Gunnar Tallnäs	076-817 01 91
Redaktör, Stig Forshult	070-531 53 88

Kommunala Pensionärsrådet, KPR

Carl-Erik Lind	070-735 22 74
----------------	---------------

Enabygdens bankgiro nr
5947-0559

Swish nr
123 230 8906

Avgiften vid månadsmöten 70 kr, inkluderar underhållning, förtäring och information. Betalas av samtliga närvarande.

Om du ändrar adress, namn, telefonnummer eller e-postadress meddela då detta till Inger Rosén Hansson, tel 070-523 14 58 alt. inger.rosenhansson@telia.com

Adress och tel och mail:

SPF Seniorerna Enabygden
Källgatan 1B, 749 35 Enköping
Tel. 0171-295 40 (vidarekopplad till ordf.)
Enabygden: stigforshult@gmail.com
Hemsidan: gunnar.tallnas@gmail.com

Enabygdens hemsida
www.spfseniorerna.se/enabygden

Styrelsen, ordinarie

	tel
Inger Rosén Hansson, ordf.	070-523 14 58
Gerth Blomberg	070-768 80 61
Stig Hallgren, sekreterare	070-394 72 81
Anita Nehler, vice sekr.	070-660 17 57
Kenneth Löthegård, kassör	070-471 16 03
Jan-Olov Andersson	070-844 51 19
John Bergström	070-514 24 71
Ulla Hedin	070-569 25 34
Karin Berkö	072-240 10 02

Ersättare

Bruno Edvinsson	073-081 40 33
Gudrun Hagdahl	070-574 55 25
Sven-Olof Johansson	070-211 50 76

mail

inger.rosenhansson@telia.com
gerthblomberg@hotmail.com
stighallgren123@gmail.com
anita.nehler@hotmail.com
kenneth@lothegard.nu
janne.joa@telia.com
john.lonsaker@gmail.com
hedin.ullabritta@gmail.com
karinb.berk6@gmail.com

bruno.edvinsson@telia.com
gudrun.hagdahl@gmail.com
johansson85@hotmail.com

Styrelsemöten 2019

Styrelsemöten hålls: måndag kl 10.00 den 7 oktober, 4 november och den 9 december.

Expeditionen på Källgatan 1B är bemannad varje tisdag, kl 11-13. Välkommen då.



INGER HAR ORDET

Sommaren har gått fort! Nu är vi tillbaka till föreningens olika aktiviteter, resor, studiecirklar, bridge m.m., m.m. Alla är välkomna till höstens

verksamheter!

Vi behöver hjälpas åt mera för att vara framgångsrika i vår förening!

Många medlemmar tar på sig mycket ansvar och ett stort antal uppgifter. De är verkligen värda stort tack. Det är roligt, intressant och stimulerande, men det kan bli alltför mycket för den enskilde. Flera behövs för att det ska bli så där positivt!

Just nu behövs förstärkning inom områdesgrupperna. En eller flera i respektive grupp bör kontakta nya medlemmar och de nya behöver veta till vem/vilka man kan vända sig i

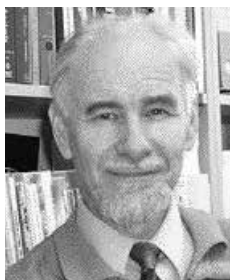
första hand i gruppen med frågor och annat. Inom gruppen ska finnas ”brevduvor” för utdelning av medlemstidningen i tätorten fyra gånger per år.

Vart sjätte månadsmöte ansvarar gruppen för. Program för mötet planerar programkommittén för, så det är själva genomförandet det gäller.

Jag uppmanar er i områdesgrupperna att tänka efter och prata med varandra hur man kan lösa detta. Några i gruppen kan alldeles säkert hjälpas åt med något positivt!! Hör av er! Styrelsen lyssnar och kommer att stödja. Vi i styrelsen funderar just nu på olika sätt att mera konkret visa föreningens uppskattning för extrainsatser. Allt blir så mycket trevligare, roligare och lättare, då man hjälps åt!

Inger Rosén Hansson

Redaktören



Ännu en sommar är slut.

Somrar gör så, även om man gärna vill ha dem kvar. Å andra sidan är det faktiskt ganska skönt med lite mer normala rutiner igen och allt för varma dagar kan t.o.m. vara

livsfarliga för äldre personer. Vi är knappast där än men i sydeuropa har tyvärr folk drabbats.

Enabygdens första månadsmöte har redan avverkats i och med studieupptakten den 13 september och flera cirklar har startat eller gör så i dagarna. Studiekommittén är som alltid på jakt efter fler cirkelledare. Hör av er. Det är en trevlig uppgift, där arbetet görs gemensamt i gruppen. Kanske vill du/ni starta en egen cirkel. Ta kontakt, så försöker Studiekommittén att skaffa lokaler och kanske

viss rekvisita. Ämnesvalet är i stort sett fritt. Under hösten arrangerar Enabygden ungefär två aktiviteter i månaden. Ordinarie månadsmöten hålls enligt tradition kl 14-16.30 andra fredagen i månaden, oftast på Kryddgården, medan övriga träffar varierar i tid och rum. Kolla i programmen på sidorna 5 och 6. Kom också ihåg att man kan sjunga eller spela boule, bordtennis, bowling eller kort tillsammans med andra SPF-are eller kanske bara ta en promenad på sta'n. Dessutom lämnar den nya padelhallen rabatt. Välkomna! Annat aktuellt f.n. är de besparingar som drabbar träffpunkter m.m. samt det nya systemet för föreningsbidrag. Inget är helt klart än, varför vi fortfarande kan påverka. Och ju fler vi är desto starkare blir vi.

Välkomna till ännu en säsong med, som vi hoppas, mycket gemenskap i Enabygden.

Stig E. Forshult

PS. Glöm inte att skicka egna bidrag till Enabygden. Era texter och bilder är uppskattade. Presstopp för Enabygden nr 4, julnumret, är fredagen den 8 november. Välkomna / SEF

SPF Seniorerna Enabygden Resekommittés program 2019

22 **Spelman på taket.** Dansens Hus i
okt. Stockholm. Dan Ekborg och
Pia Johansson återförenas.
Spelman på taket är en stark och ständigt aktuell berättelse om människans behov av traditioner för att hålla den nya tiden och andra hot mot sammanhållningen ifrån sig. Och om den unga generationens behov av att bryta med samma traditioner
Pris 850 kr inkl. fika i pausen.
Föreställningen är textad.
Max 40 personer.
Sista anmälningdag 30 sept.
17.00-ca 23.00

23 **En värsting till syster.** Chinateatern i
nov. Stockholm. Det är en gudomligt rapp, rolig och musikalisk komedi, baserad på den storsäljande filmen *Sister Act* från 1992 med Whoopi Goldberg i huvudrollen. Medverkande: Gladys del Pilar, Suzanne Reuter, Charlott Strandberg, Birgitta Rydberg, Kim Sulocki, Karl Dyall m.fl.
Pris 1050 kr. En eftermiddagsföreställning kl 15.00
Max 40 personer.
Sista anmälningdag 31 okt.
13.00-ca 19.30

7 **Juleljus och Stjärneglans.** Västerås
dec. konserthus. ABB-körens julföreställning med Anna-Lotta Larsson och Andreas Landegren.
Pris: 525 kr. Sista anmälningdag 13 oktober. 16.30-ca 20.30

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

**Medlemmar
SPF Enköping**

Bokningsrabatt!
300 kr på flerdagsresor
50 kr på teaterresor

**Alltid påstigning
Enköping**

Uppsala Bålsta Västerås Stockholm

Beställ din katalog
eller se våra resor på www.nordsygresor.se

Nord Syd Flyg och Buss AB tele: 0171 35663 018 474 49 44
Box 875 E-post info@nordsygresor.se
751 08 Uppsala må-fre 09-12 & 13-18

Bevaka information vid föreningens månadsmöten och på hemsidan samt i EP under rubriken *Föreningar*. Det går bra att boka sig på reservlista, det händer ibland avbokningar av olika anledningar.

*Anmälningar till Lisbeth Broström tfn. 070 287 48 94,
May-Britt Waghorn tfn. 070 277 03 53, Torbjörn From tfn. 070 240 75 78.*

Kalender hösten 2019

Styrelsemöten: 7/10, 4/11, 9/12. Månadsmöten: 13/9, 11/10, 8/11, 13/12.

Aktiviteter: 27/9, 16/10, 21/10, 6/11, 22/11, 10/12. News 55: 8/11. KPR: 18/9, 30/10, 11/12. Resor: 22/10, 23/11, 7/12. Uppsaladistriktet firar 40 år den 12/10.

Final i Hjärnkoll: 3/10 i Stockholm. SPF-mästerskap i bowling 9-10/10 i Visby och i bridge 9-10/11 i Uppsala. Uppsaladistriktet ordnar kurs för studieombud 3/10, friskvårdsdag 15/10, resekonferens 24/10, om läkemedel 28/10 och marknadsföring 8/11 m m

MÅNADSMÖTEN HÖSTEN 2019

Fredag 13 September kl 13.30 i A-salen på Kryddgården. OBS! tiden!
STUDIEUPPTAKT med levande bord.
Presentation av och anmälan till studier, resor, friskvård och övriga aktiviteter/program.
Sopran EVA SELGERYD med gitarristen Mats Johansson underhåller med ett blandat program.
Arbetsgrupp 5 är ansvariga. Arbetsgrupp 6 samlas 1 timme innan.

Fredag 11 Oktober kl 14.00 i Västerledskyrkan
JUSTUS WAHLSTRÖM, mäklare och auktionsutropare berättar.



Foto: CarlssonRing

Arbetsgrupp 6 är ansvariga.
Arbetsgrupp 7 samlas 1 timme innan.

Kostnad 70 kr/möte. Ingen anmälan behövs!
Alla, även icke medlemmar, hälsas varmt välkomna!
Programmen sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Fredag 8 November kl 14.00 i A-salen på Kryddgården
Föreläsning om DIABETES och kopplingen till hjärt-kärl-sjukdom och om livsviktig forskning.
Docent ULF RISÉRIUS, Uppsala Universitet föreläser.



Foto: Carina Olsson

I samarbete med Hjärt-Lungfonden.
Arbetsgrupp 7 är ansvariga.
Arbetsgrupp 1 samlas 1 timme innan.

Fredag 13 December kl 14.00 i Västerledskyrkan
Traditionellt LUCIATÅG med elever från Robinsonskolan.
Arbetsgrupp 1 är ansvariga.
Arbetsgrupp 3 samlas 1 timme innan.



Studieförbundet Vuxenskolan



Sångkören Västanvind. Foto: Lars-Erik Lundgren

Höstprogram 2019

Fredag 27 September, kl 15.00-18.00,
i Rugbylokalen, Sandbrogatan 1.
**PUB MED MUSIKUNDERHÅLLNING
OCH QUIZ**

Trubadur Håkan Mattsson underhåller
Entré 140 kr inkl. underhållning, förtäring
samt en lättöl/loka eller läsk och fika. Tag
med egen övrig dryck.

*Anmälan till Anita 070 660 17 57 eller
Gerth 070 768 80 61.*

Onsdag 16 Oktober, kl 11.45, i Vårfrukyrkan.
Lunchmusik samt guidning av orgel och
kyrka.

**Musik med start kl 11.45 och guidning
kl 13.00 med Jonas Marmbrandt
och Sten Svensson.** Kostnad kaffe/smörgås
40 kr betalas direkt i kyrkan.

Max 20 pers.

Anmälan till Anita Nehler 070 660 17 57.

Måndag 21 oktober,
kl 14.00, i Västerledskyrkan
**Riksdagsledamot Barbro
Westerholm
berättar om äldres villkor i
samhället.**

Alla intresserade är välkom-
na. Gratis inträde och ingen
anmälan. SPF bjuder på kaffe.



Foto: Riksdagen

Onsdag 6 november, kl
14.00, på Villa Sandgatan
**SAREK i ord och bild
med berättare och foto-
graf Stig Forshult.**

Fika till självkostnadspris.
*Anmälan till
Gerth 070 768 80 61.*



Fredag 22 November, kl 15.00-18.00, i Rug-
bylokalen, Sandbrogatan 1
**PUB MED MUSIKUNDERHÅLLNING
OCH QUIZ**

Trubadur Spencer Strandh underhåller.
Entré 140 kr inkl. underhållning, förtäring
samt en lättöl/loka eller läsk och fika. Tag
med egen övrig dryck.

*Anmälan till Anita 070 660 17 57
eller Gerth 070 768 80 61.*

Tisdag 10 december, kl 12.00,
på Restaurang Novisen,
Torggatan 13
JULLUNCH PÅ NOVISEN

Vi äter en jullunch bestående av
en förrättstallrik, en tallrik med småvarmt, en
liten desserttallrik samt kaffe/the och en liten
kaka. Inga drycker ingår, men restaurangen
har fullständiga rättigheter.

Kostnad 185 exkl. dryck som beställs vid
disken, där var och en betalar mat och dryck.

Anmälan senast 29 november.

Max 70 platser.



*Anmälan till någon i programkommittén: Anita Nehler 070 660 1757, 0171 33 550, eller
anita.nehler@hotmail.com, Jan-Olov Andersson 070 844 5119, 0171 445 119 eller
janne.joa@telia.com, Pia Rosenberg 073 680 4727 eller pia.rosenberg52@gmail.com samt
Gerth Blomberg 070 768 8061 eller gerth.blomberg@hotmail.com.*



**Programmen sker i samarbete
med Studieförbundet Vuxenskolan**



DIGITALT UTANFÖRSKAP

Vid senaste mötet med Kommunala Pensionärsrådet var ett av ämnena hur kommunen ska kunna bidra till att så få som möjligt hamnar i det s.k. digitala utanförskapet. Alltså att inte kunna eller vilja använda sig av dator, smartphone eller paddd trots att hela samhället går mot att allt fler tjänster m.m. kräver att man "är digital". Tänk bara på att sköta bankärenden, göra ansökningar inom vården, beställa tid och mycket annat. Pensionärsorganisationerna fick ett formulär med 10 frågor som ska besvaras vid kommande KPR. Styrelsen i SPF Enabygden utsåg en arbetsgrupp med mig som sammankallande att utforma svar för vår räkning.

Det är enligt olika undersökningar väldigt många bland oss pensionärer och framför allt bland de äldre som inte kan eller vill nyttja den digitala tekniken vilket försvårar livet på många sätt och utvecklingen kommer säkert fortsätta i snabb takt. Mot den bakgrunden har vi i arbetsgruppen kommit fram till ett antal önskemål:

- Kommunen bör säkerställa att det finns möjlighet att få hjälp till självhjälp att hantera tekniken. Att helt förlita sig på att vi kan få hjälp av anhöriga är inte hållbart. Var en sådan funktion ska placeras finns det många alternativ t.ex. infocenter, anhörigcenter, biblioteket, bokbussen. Det är viktigt att hjälpen inte bara finns i centralorten.
- Ett stort problem, som kommuner som inrättat liknande tjänster upplevt, är att nå ut med info till medborgarna att hjälpen finns, så där behövs insatser.
- F.ö. behöver inte Enköping utveckla allt på egen hand, då många kommuner redan är igång, ofta med stöd av Internetstiftelsen (där staten är inblandad).
- Det behöver också finnas möjligheter till information och kontakt per telefon,

post och besök, framför allt vad gäller vård och omsorg, sjukvård, färdtjänst m.m.

- Vi har provat kommunens hemsidor för olika ansökningar. Det går att ta sig fram men är tidsödande och är man ovan kan det säkert kännas besvärligt (kanske hopplöst). Och i något fall måste ansökan lämnas in eller skickas per post vilket verkar onödigt krångligt.

Från SPF Seniorerna Enabygden kan vi bidra med studiecirklar för dem som vill samt skriva om problematiken i vår tidning samt på hemsidan för att väcka intresse. Vi har även vår expedition bemannad vissa tider och kan i viss mån hjälpa till då.

Carl-Erik Lind / KPR

Bokhandelns Läsecirkel

läslustan
Läsn och läs så mycket du orkar



Nu börjar nya läsecirkeln för 2019-20

Läs över 60 boknyheter under ett år
för endast **399:-**

En av böckerna får du behålla!



Kungsgatan 18, Tel. 30095

www.gestbloms.se

PROFILEN

Porträtt av **Heidemarie Rosen** 77 år



Född i Tyskland med en dominant fosterfar (det var många fäder den här tiden). Efter obligatorisk skolgång tog hon plats i Schweiz hos en familj.

Där lärde hon sig att städa och laga mat. Efter ett år tog anställningen slut. Då såg hon en annons där en svensk familj önskade få en tysk flicka som tog hand om tre barn och hushållet. 1961 kom hon så till Sverige. 1963 sökte hon biträdesjobb på Karolinska sjukhuset och fick platsen. Utan utbildning tvättade hon unga herrar både här och där och stod inför ett dödsfall, hur gör jag nu? Ut med tänderna, det hade hon hört, men sen blev det utskällning; hon skulle ha skyddat madrassen! Röda Korsets sjuksyskalar var något att se upp till men det skulle ta några år att ta sig dit. Så kom det obligatoriska passet, som sekreterare och ett liv bakom telefonväxlar.

1965 gifte hon sig med den man som blev föreståndare för TEMPO på Kungsgatan i Enköping, de fick två söner. 1974 blev hon änka och nu var det dags att bestämma sig för att BLI NÅGOT. Hon läste på Komvux och sökte därefter in på sjukgymnastutbildningen i Uppsala, kom in och ut 2,5 år äldre och godkänd. Därefter arbetade hon på *Humlegården* i Solna med rehab av MS-drabbade.

Så fick hon lust att göra något helt annat en tid. Under en period på två år hade hon en presentaffär i Strängnäs. Men en tidigare kollega lockade henne tillbaka till sjukgymnastyrket. Efter cirka tre år på Enköpings lasarett, fick hon förfrågan om hon kunde tänka sig att arbeta på en svensk rehabklinik på Teneriffa.

En nära manlig vän, Jean Regnér flyttade in i hennes hus för att vara ett stöd åt sönerna. Det gällde 4 veckor först, men sedan blev hon anställd 15 år i solen. Mot slutet var det svårt för landstingen att betala hela vårdavgiften som med flyg, helinackordering och behandlingar kostade 39 000 för fyra veckor. 65 år tack och adjö, hon kunde gärna jobbat vidare men chefen ville ha yngre anställda, eftersom de gamla var för *patient-minded*!

Hon bor nu i ett fint hus på Munksundet. Tack för den här pratstunden, mycket har förändrats. / *Maj Kinnbo*

SPF-kören Västänvind

Nästa år, 2020, fyller SPF Seniorerna Enabygden 40 år. Något yngre är sångkören Västänvind som har två födelsedatum. Första övningen hölls den 25 oktober 1984, varför föreningen kan sägas fylla 35 år nu i höst. Första publika framträdandet skedde emellertid den 20 januari 1985, varför kören själv anser att 35-årsdagen kommer att infalla först i början på nästa år.

Kören består av en idog skara sångare som av och till förgyller vår tillvaro vid SPF-möten av olika slag. Man har emellertid kapacitet för mer och uppträder gärna på äldreboende, i kyrkor, på kulturdagar och i andra sammanhang. Det brukar bli 10-15 framträdanden per år. Kören har t.o.m. sjungit i Globen i Stockholm ett par gånger. Repertoaren är bred och innehåller många visor men även stycken ur operor och operetter samt sakral musik.

Körens namn, Västänvind, kan verka något ologiskt, eftersom Enköping ju ligger ganska

nära Sveriges östra kust. Men visst blåser västanvinden rejält här också ibland. Namnet är inspirerat av Evert Taubes visa med samma namn och kom till genom Hasse Esons pristävling 1988 à 89. Samtidigt kan man ju fundera på vad namnet egentligen säger. För den som känner texten kommer ihåg att visan slutar så här: "För västanvind och flickor är ej att lita på". Vi får hoppas att detta inte stämmer in på vår eminenta kör.

Den förste körledaren var Arthur Ekblom mellan 1984 och 1987. Sedan kom Birgitta Hagafors och höll i taktpinnen under många år. Från 2011 ledde så Lena Westberg kören en tid. Nuvarande dirigent sedan 2015 är Britt Deng som tyvärr inom kort kommer att sluta, varför kören letar efter en ny ledare. Sedan länge har kören också en ordförande

som håller i allt praktiskt som noter, lokaler, tider för repetition och bokning av framföranden samt inte minst kafferaster, men även fungerar som inspiratör och håller samman gruppen. F.n. har Heidi Rosén denna viktiga roll som hon tog över från Sven-Olof Alm-gren 2013. Hon har betytt väldigt mycket för körens fortbestånd på senare år.

Repetitionslokalen har varierat under åren. Numera håller kören till i Västerledskyrkan där man från i höst övar på torsdagar kl 10.30-12. Kom gärna med om du gillar att sjunga och ha trevligt. Nya sångare behövs hela tiden, inte minst män som alltid verkar vara en bristvara.

Välkomna alla sångglada

StigF med hjälp av Maj Kinnbo

AKTUELLA OMRÅDESGRUPPER

Områdesgrupp 1.

Kontakt: Bertil Larsson, tel 070-428 06 39, e-post: bertil.risberga@gmail.com.

Området omfattar medlemmar boende på landsbygden söder om Enköping.

Områdesgrupp 3.

Kontakt: Berit Bergman, tel 0171-272 53 Fanna (Svampgatorna uppe i Fanna), Korsängen, Bergvreten, Husberg, Gånsta, Stenvreten, Bredsand, Åkersberg.

Områdesgrupp 4. Vakant

Centrala Enköping, Kungsgatan, Ö. Ringgatan, Lilla Vägen, Sandgatan, Tullgatan, Munksundsgatan, Kryddgårdsgatan, Korsängsgatan och gator som korsar dessa.

Områdesgrupp 5. Vakant

Enköping sydväst, Gröngarn, Munksundet, Lillsidan, Västerleden, Galgvreten.

Områdesgrupp 6.

Kontakt: Pia Rosenberg, tel 073-680 4727, e-post: pia.rosenberg52@gmail.com.

Romberga, Enögla, Drottninggatan, Bangårdsgatan, Linbanegatan, Långgatan norra delen, Bergsgatan, Fjärdhundragatan norra delen, Lillängsgatan.

Områdesgrupp 7. Vakant

Långgatan södra delen, Fjärdhundragatan södra delen, Hägnadsvägen, Sandgatan, Torggatan västra delen, V. Ringgatan, Lillebergsgatan, Kyrkogatan.

Enabygden behöver fler kontaktpersoner i områdesgrupperna

F. n. saknas minst tre. Detta är en trevlig uppgift som främst innebär att man sköter det praktiska vid ett månadsmöte per år. I övrigt är det fritt att tillsammans med en eller två biträdande kontaktpersoner hitta på vad som kan passa. Alla kontaktpersoner träffas ett par gånger om året för att utbyta erfarenheter. Välkomna att höra av er.

Trädgårdsdagen i Enköping 15 år 2019

Ja, så är det. Det var 2004 som stadsträdgårdsmästare Stefan Mattsson i samarbete med Thomaz Andersson på EP drog igång det som sedan vuxit till en riktig folkfest med runt 15 000 besökare från såväl Enköping som andra delar av Mälardalen. *Trädgårdsdagen* började som en tävling om största solrosen, men nu är det största pumpan som gäller. Vad sägs om 70 kg. Den pumpan stoppar man inte i fickan.



Karin Losman

2019 års *Trädgårdsdag* hölls den 7 september. Jonas Andersson på kommunen har varit överste samordnare för evenemanget men många fler var engagerade, bl.a. Karin Losman som nöjt hälsade oss välkomna tillbaka nästa år.



SPF:s Stig och Sven-Olof



"Nina Westerlund"

I år var temat "Odling och ät" och äta och dricka kunde man göra både här och där. Det var bara att välja, t.ex. tårtkalaset hos Nina Westerlund. Närmare 150 utställare av alla möjliga slag fanns på plats, även *Enabygden*, vid den fina Åpromenaden och i Skolparken samt, nytt för i år, loppmarknad längs Kyrkogatan. Det var som vanligt trevligt och trångt och full rulljans från början till slut med gott om besökare. *Trädgårdsdagen* har ofta haft god tur med vädret. Det gällde även i år. Visst var det lite svalt på fm men ösregnet kom turligt nog inte förrän allt var klart. / *StigF*

SKOGLUNDS OPTIK

Mot uppvisande av ditt personliga medlemskort i SPF får du

10% rabatt

på kompletta
glasögon och solglasögon
under hela 2019

**Välkommen in till oss
på Skoglunds Optik!**

Källgatan 17 Enköping
Tel 0171-338 15
www.skoglundsoptik.se
Medlem i KlarSynt

Välkommen på promenad med Enabygden



Bild från Vecteezy.com

Vi promenerar på torsdag förmiddag från den 12 september och så länge vädret är någorlunda tjänligt.

Promenaderna börjar kl 10.00 från entrén på Kryddgården, Källgatan 1B och går i sakta mak under högst en timme. Sist dricker vi som vill kaffe tillsammans på lämpligt ställe.

Ingen anmälan behövs. Ledare är:

Sven-Olof Johansson, 070 211 5076, Jan-Olov Andersson, 070 844 5119, eller John Bergström, 070 514 2471.

Nya tider för kontantärenden

Nu frigör vi mer tid för att kunna hjälpa dig med personlig rådgivning. Kontanthanteringen har minskat, därför ändrar vi öppettider för dessa ärenden efter sommaren. Övriga öppettider är oförändrade.

Öppettider kontantärenden
fr.o.m 12 augusti

Mån-ons, fre 9.30-13
Torsdag 9.30-18

Välkommen tillbaka efter sommaren

Sparbanken i Enköping



SPF Seniorerna Enabygden
välkomnar alla till föredrag om
årsrikas villkor i samhället med

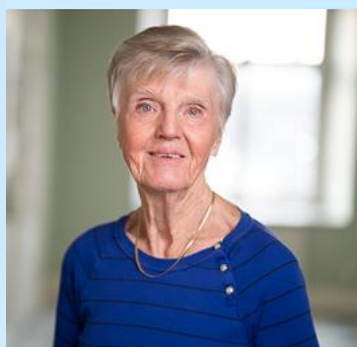


Foto: Ola Hedin

Riksdagsledamot
Barbro Westerholm
i Västerledskyrkan

måndag 21 oktober kl 14-15.30



fritt inträde



SPF Seniorerna Enabygden
välkomnar alla till föredrag om
diabetes och hjärt- och kärlsjukdom



Foto: Carina Olsson

med docent **Ulf Risérus**
på Kryddgården

fredag 8 november kl 14-14.45



alla välkomna
70 kr inkl. kaffe



i samarbete med Hjärt-Lungfonden

Var försiktig och överdriv inte.
Läsning kan allvarligt skada din
okunskap.

Bilden på sidan 12 i Enabygden nr 2 föreställer Enköpings gamla lasarett och har förmodligen tagits någon gång under 1920- eller 30-talen. Lasarettet uppfördes 1877-78 som Enköpings sjukstuga, men redan 1882 byggdes huset på med en våning. Sjukstu-

gan användes som sjukhus under successiva om- och tillbyggnader ända fram till 1959, när Enköpings nuvarande lasarett invigdes. Byggnaden revs 1961.

Detta visste Margareta Zethelius som därmed vann en trisslott. **Grattis!**



*Bild av nya lasarettet. Enköpings Lasarett under uppförande.
Foto: Carl Carlsson 1957, från Enköpings museums samlingar*

I detta nummer av Enabygden undrar vi om någon kan placera nedanstående bild. Den är tagen cirka år 1900 av Anders Willmansson någonstans utanför Enköpings stad och finns i Enköpings museums samlingar. Frågan är sålunda: Var låg Harald Fors Jern & Redskaps-handel? Svaren vill vi ha in senast den 1 november. Sedan dras vinnaren bland de inlämnade rätta svaren.



Databedragerier III

Så har det hänt igen. Enligt EP den 5 juli har en person i Bålsta lurats att betala stora summor för att få ut en fiktiv miljonvinst. Sådant borde bara inte ske, men tyvärr är det alldeles för lätt att luras av mejl om stora lotterivinster, presentkort m.m. (se exempel) som ramlar in på våra e-postkonton. Dessa falska erbjudanden om vinster och liknande har delvis ersatt de s.k. Nigeriabreven som var vanliga förr. Då var det ofta någon stackars föräldralös flicka som behövde en kontakt i Sverige för att placera sin stora förmögenhet på flera miljoner dollar mot en generös ersättning. Andra varianter har också förekommit som okända arv och upphittade summor som måste investeras m.m. De som svarade fann emellertid att för att få ut pengarna måste man först betala en massa avgifter av olika slag och när man väl gjort detta bröts kontakten. Några pengar fick man förstås aldrig.

Ett ännu obehagligare sätt att komma åt våra pengar är de utpressningsbrev som spreds under vintern/våren 2018/19. Dessa brev kom oftast från den egna e-postadressen, varför någon måste ha hackat sig in där och kunde på så sätt skicka brev som såg ut att komma från en själv. Om jag då inte betalade 800-900 dollar i form av bitcoin, så skulle man skicka bilder på mig och på vad jag tittade på i datorn till alla i min mejl-lista eller också skada mig eller mitt hem på något sätt. Eftersom jag inte har någon web-kamera på datorn, insåg jag att alltihop var bluff. Men det var ändå obehagligt att någon hade stulit mitt e-postkonto. Jag såg mig därför tvungen att stänga detta och öppna ett nytt. För säkerhets skull har jag flera e-postkonton.

Bedragarna blir tyvärr allt mer uppfinningsrika och målet är hela tiden att komma över våra pengar. Se bl.a. EP den 29 augusti.

Risken för detta är emellertid väldigt liten om man inte hjälper skurkarna på vägen. Huvudregeln är att **aldrig** någonsin lämna ut bankkort eller PIN-koder eller Bank-ID till någon annan, hur förtroendeingivande denna än verkar vara. Då kan man lika gärna lämna dörren öppen och plånboken på hallmattan.

Det finns ändå en risk att någon ser PIN-koden när man handlar i butik eller tar ut pengar i bankomaten. Då kan en lösning vara att ha två kort knutna till olika bankkonton. Det kort man handlar med ska vara ett s.k. debetkort med ganska lite pengar på. Sedan för man vid behov över från det konto, dit pensionen kommer in. Då kan ingen stjäla mer pengar än det just då finns på debetkortet. Tänk också på att stänga dina kort för köp på Internet eller i utlandet, om du inte behöver detta. Fråga på banken om du inte vet hur man gör.

StigF

Trött på att äta nudlar?
Vinn gratis mat för 10.000kr!



Du kan vinna ett presentkort från Willy's på 10.000 kr!

DELTA NU!

Hej ,

Vi delar ut presentkort från Willy's. Du har blivit utvald som en av våra möjliga vinnare. Med detta presentkort kan du handla mat för 10 000 kronor på alla Willy's butiker i Sverige!

Delta nu annars ger vi chansen att vinna till en annan användare

Lycka till,
Kundservice Utvaldvinnare

Vad betyder läkemedel för oss seniorer?

Jo, vi behöver dem och de kan förbättra våra liv högst väsentligt. Främst gäller detta antibiotika som i snart 100 år varit mycket effektiva i kampen mot infektioner av olika slag, dock inte mot virus. Emellertid är antibiotika inte lika verksamma längre p.g.a. ökande motståndskraft hos bakterierna, skapad av överanvändning till både djur och människor. Detta kan längre fram leda till katastrof med miljoner dödsfall. Tyvärr är det dålig ekonomi för läkemedelsbolagen att utveckla nya antibiotika, eftersom de oftast bara behövs i några veckor, medan t.ex. blodtryckssänkare används livsvarigt. I sommar har vi t.o.m. läst om internationell brist på läkemedel.

Förutom antibiotika finns många andra läkemedel som också kan förlänga våra liv. Det gäller t.ex. blodtryckssänkare som betablockerare mot hjärtinfarkt, koagulationshämmare mot stroke, insulin mot diabetes, cellgifter mot cancer och många andra. Nya koagulationshämmare har t.ex. gett en kraftig nedgång i antalet strokefall. Läkemedel är därför många gånger livräddande. Men de är kraftfulla substanser som man ska ha respekt för.

Patienten ska sålunda ta de läkemedel som man blir ordinerad. De gör nytta. Däremot ska man höra av sig direkt om man inte mår bra av något läkemedel. Vi är alla individuellt känsliga beroende på ålder, kön m.m. varför dosen kan behöva ändras eller läkemedlet bytas ut. Men experimentera inte själv och "låna" inte läkemedel av varandra. Varje förskrivning av läkemedel är och ska vara personlig. Vid osäkerhet kan man t.o.m. få en provförpackning.

Alla läkemedel har biverkningar. Annars skulle de inte göra någon nytta heller. Oftast är dessa obetydliga men kan i enstaka fall

vara allvarliga. Därför ska man omgående anmäla om man tror sig vara drabbad. Men återigen: experimentera inte själv med vare sig dos eller genom att sluta.

Men hur är det med naturläkemedel? Det låter ju både naturligt och bra. Vad som kommer från naturen måste väl ändå vara det bästa. Då ska man veta att många läkemedel från början kommer från naturen genom att man från olika växter renat fram ett verksamt ämne och kanske förändrat det något för att optimera dess positiva effekt och minska biverkningar. Vad som händer när man tar naturläkemedel är att man sällan har full kontroll vare sig över dosen eller på vad man samtidigt får i sig av andra ämnen som kan vara skadliga, i värsta fall t.o.m. livshotande om man har otur.

Tyvärr har läkemedel en förmåga att störa varandra, vilket kan ställa till problem. Den som är över 75 år och tar fem läkemedel eller fler, bör särskilt tänka på detta. Apoteken erbjuder en kvarts fri rådgivning om man bokar tid. Minst en gång om året ska man därför göra en genomgång av sina läkemedel med sin läkare som vid behov kan rådgöra med apotekare. Då kan olämpliga kombinationer ändras och kanske t.o.m. vissa läkemedel tas bort.

Hur är det med generika, läkemedel från konkurrerande företag som säljs betydligt billigare än originalet? Sådana ska innehålla precis samma verksamma ämne som originalmedicinen och därför fungera likadant, vilket de oftast också gör. Ändå är de inte identiska. Den s.k. formuleringen kan skilja. Det verksamma ämnet är ju dragerat i ett hölje som avgör var och hur fort t.ex. tabletten löses upp i mag-tarm-kanalen med avsikt att få en bra effekt under lagom lång tid. Därför

är det inte säkert att två tabletter med samma huvudingrediens fungerar exakt lika. Även detta bör patienten och apotekaren tänka på.

Sammanfattningsvis har sjukvården idag tillgång till många och ofta mycket potenta läkemedel som vi har en enorm nytta av. De ska emellertid användas med förstånd. Lita därför på de läkare och den apotekspersonal som förskriver och hanterar läkemedlen. Prova aldrig på egen hand, utan fråga alltid om något läkemedel inte verkar fungera som tänkt.

Läkemedelscirkeln 2018/19

Studiecirkel *Koll på läkemedel*

Texten ovan skrevs av den studiecirkel som Ulla Hedin ledde under 2018/19. De flesta deltagarna hade arbetat inom vården. Emellertid torde cirkeln vara minst lika nyttig för oss andra. En sådan är därför planerad till säsongen 2019/20, men ännu saknas en ledare. Välkomna att höra av er till Studiekommittén. Mycket studiematerial finns framtaget av SPF, PRO och Apoteken. Dessutom håller SPF Seniorerna en studiedag i ämnet den 28/10 på Vuxenskolan i Uppsala.

Stig F

Vägmärken

Svaren på vägmärkesfrågorna i *Enabygden* nr 1 och 2 har varit ytterst fåtaliga för att inte säga obefintliga. Det får vi väl tolka så att de var alldeles för lätta, varför ingen ville skicka in sina svar. Men om det nu mot förmodan var någon som inte var helt bergsäker, kommer de rätta svaren här.



tätort



nedsänkt
farthinder



hastighets-
begränsning
upphör



olycka



tätbebyggt område

De två runda märkena till vänster är gamla och slutade att användas redan 1955 resp. 1967/68. Numera används ett annat tätortsmärke. Se bild ovan. Under en tid betydde det senare märket också högst 50 km/tim, men med alla nya hastighetsgränser är denna betydelse nu borttagen.

Varningsmärkena till höger är nya och togs i bruk 2007, resp. 2017.

"Inom vetenskap är en individs logiska slutsatser mer värd än tusen som är övertygade om något helt annat." / Galileo Galilei

SPF Seniorerna i Uppsala län på studiebesök hos Apotea i Morgongåva

Lisbeth Ekman, läkemedelsansvarig inom SPF i Uppsala län arrangerade den 20 mars ett studiebesök på Apotea i Morgongåva. Där blev vi guidade av Marie, affärsutvecklare, och Linnea, hållbarhetsansvarig. Företaget startade 2011 i Morgongåva av Pär Svärdson i samarbete med Anders Wall. Man började i en 2000 m² lagerlokal som snart blev för liten. Via en tälthall flyttade man våren 2018 in i nuvarande byggnad om 38 000 m². Här arbetar drygt 500 anställda och företaget omsätter redan över 2 miljarder per år. Knappt hälften av personalen bor i närområdet, medan övriga pendlar från Uppsala, Enköping och Västerås m.m. Många får på Apotea sitt första jobb efter skolan eller ankomsten till Sverige och lär sig här hur en arbetsplats fungerar. Kraven är att man ska kunna läsa svenska, ha ganska bra kondition samt inte vara brottsbelastad. Personalen arbetar i tvåskift, kl 7-16 och 15-23.30, när sista leveransen går iväg. I Morgongåva satsade Apotea på en miljövänlig anläggning. Byggnaden är väl isolerad och värms med bergvärme. Hela taket är försett med 17 000 m² solceller som producerar upp till 1500 kW, varför man i stort sett är självförsörjande på el och säljer överskottet.



Rundvandringen startade på det övre planet, där kundtjänsten är belägen och där de receptbelagda läkemedlen hanteras i en sluten avdelning. Matilda, receptarie, berättade att kunden vid varje beställning måste identifiera sig med Bank-ID. Receptet stäms så av mot E-hälsomyndighetens register innan kunden

betalar via Klarna, varvid sådant som rabatter och frikort hanteras automatiskt. Vid frågor eller om andra problem har man tillgång till EES (elektroniskt expertstöd) som kontrollerar allt man kan behöva veta. Läkemedlen placeras i en sluten förpackning och märks, innan de skickas vidare till distributionen. Narkotika och kylvaror hanteras i särskild ordning. Kunden måste hämta sådana varor personligen, legitimera sig och kvittera. I markplanet packas alla beställningar i vagnar med fack för olika kunder. Vagnarna är försedda med läsplatta som anger vilka



produkter som ska hämtas, var de finns och när leveransen ska gå. Apoteas egenutvecklade IT-system räknar ut den mest effektiva gångvägen. När vagnen är full dras den till packavdelningen, där hela beställningen, inklusive receptbelagda produkter, packas i lådor och adresseras samt skickas till olika pallar beroende på med vilken transport de ska gå. Allt styrs av streckkoder på produkter och lådor. Apotea levererar cirka 30 tusen paket varje dag med början på morgonen och fram till sena kvällen.

Ett mycket intressant studiebesök avslutades med lunch i personalmatsalen. Vi som var med tackar våra värdar samt Lisbeth för en givande förmiddag.

StigF

Bilderna publiceras med tillstånd av Apotea.

Majs kåseri

Två äldre med planer för juli 2019 överlevde ”VERKLIGHETEN”

Båt till RIGA och tre nätter på FINT hotell, så såg planen ut för Maj & Bengt, men allt blev på tok.

Jag skulle skriva om hur lätt man som STROKE-drabbad kan ta sig ut i världen med **Rullator**. **Nu var vi TVÅ**. Vägen från kaj till hytt var ett maratonlopp för oss i värmen, väskan Bengt släpade på var blytung, vår fina hytt låg på nionde våning. Väl där dånade vi båda.

Halv ett på natten hörde jag bekanta ljud, ett tuggande med tillhörande benspark som höll på tre timmar, liggande på golvet blev han kvar med kudde under huvudet och lakan över sin nakenhet. Jag insåg att vi inte skulle vara vid kaj förrän 10 på förmiddagen så något larm skulle bara väcka fleras oro. Sen blev det fart i luckan med ambulans och 5 timmar på Rigas sjukhus.

HA MED ER FÖRSÄKRINGSKORTET GÄLLANDE EU. Han hade det inte. Resten ska vi ta hand om första vardag.

Att bo på FINT hotell är något nytt och med RULLATOR, den enda vi såg under 5 dygn. Rullstolar som kördes med påfösare sågs vid fyra tillfällen. Vi åkte litet tåg i Gamla stan där vi också bodde, sen stora bussen ”hopp on stay”, gällde för oss, tog oss en större runda kring vatten och grönt, nästan lika fint som i Enköping. Husen var fantastiska gamla restaurerade efter krig med bomber eller i malsäck väntande på att få återuppstå som tidiga 1900-talsklenoder. (Eja vore vi där, med stadshotellet, tornhuset, före Paus fullhus).



Trots gamla stenlagda gator gick det bra att ta sig fram med RULLE, många erbjöd sig att hjälpa till och många erbjöd sig en stark arm när jag klängde mig aplikt till WC i källaren.

Riga är en färgrik stad med alla arkitektoniska stilar, värt även STORT besvär. Uppföljning av Bengts attack sker hemmavid.

Maj Kinnbo

med
10%
SPF-rabatt!



ASPLUND'S
blomsterhandel

Tel 0171-303 84

Gäller ej blommogram eller presentkort.

Märtas klurigheter, Enabygden nr 3, september 2019.

1. Vilket år blev Göta Kanal färdig mellan Västerhavet och Östersjön?
1892, 1832 eller 1817
2. Vilket år månad och datum upphörde första världskriget?
11 november 1918, 9 september 1917 eller 6 mars 1919
3. Vilket år inträffade katastrofen (raset) i Surte?
1948, 1949 eller 1950.
4. Vilket år inträffade Getåolyckan?
1918, 1919 eller 1920
5. Vilket år avled expressionisten Vincent van Gogh?
1875, 1881 eller 1890.
6. Vilket år utgavs boken om "Ronja Rövardotter"?
1981, 1983 eller 1985
7. Danska flaggan, världens äldsta, skapades den
15 juni 1217, 1218 eller 1219.
8. Hur många år firar Ishotellet i Jukkasjärvi i år 2019?
30 år, 25 år eller 20 år.
9. Vilket år förbjöds slaveriet i England?
1825, 1830 eller 1833.
10. Thore Skogman levde mellan åren
1931–2007, 1932–2008 eller 1930–2006.
11. När kom snusandet till Sverige från Nederländerna?
På 1620-talet, 1630-talet eller 1640-talet.
12. När började man äta kräfter i Sverige som nu?
På 1700-talet, 1800-talet eller 1900-talet.
13. Hur långt är Sverige från syd till nord fågelvägen?
155,1 km, 156,0 km eller 157,2 km.
14. När sattes Gävlebocken upp för första gången?
1962, 1966 eller 1967.
15. Vilket år förlorade Sverige Finland till Ryssland?
1809, 1810 eller 1811.
16. Vilket år kom den första transistorradion till Sverige?
1950, 1952 eller 1954.
17. Hur många vingslag per sekund kan en kolibri slå?
80 slag/s, 90 slag/s eller 95 slag/s.
18. Hur många dun kan pressas ned i en fingerborg och sedan återfå sin ursprungliga form, när de tas upp?
950, 980 eller 1000 dun.
19. När publicerades August Strindbergs "Hemsöborna"?
1887, 1888 eller 1889.
20. Vilket år var det mjölrea i Enköping?
1988, 1989 eller 1990.



Svaren vill vi ha in till Enabygden senast den 1 november. Bland de rätta svaren dras sedan en vinnare som får en Trisslott.

*Lycka till önskar
kluriga Märta*

De rätta svaren på Märtas klurigheter i Enabygden 2019 nr 2 är:

- 1) 1600-talet, 2) J.L. Runeberg,
- 3) Levi Strauss, 4) Jan Boklöv,
- 5) mån 7/5 1945, 6) 1500-talet,
- 7) barn och gamla, 8) Syrien,
- 9) 1894, 10) Erik Gustaf Geijer,
- 11) 1897, 12) Gunilla Bergström,
- 13) Axel Wenner Gren, 14) 44230,
- 15) Kungsgatan, 16) 1970,
- 17) Nils Ferlin, 18) Alsters herrgård.
- 19) 157,2 km, 20) 1880.

En enda vinnare fick sin trisslott.

Av allt vatten i världen är cirka

60% saltvatten

39% bundet som is i glaciärer

1% sötvatten som kan drickas

Dalsland – Bohuslän-resan 27 – 31 maj

I den vackraste av månader: maj, startade vår buss från Enköping med Götlundas Pär Jons-son vid spakarna. Frukträd och buskar stod i blom och visade sin allra bästa sida. Längs vägarna kunde man se blommande rönnar, i skogsbackarna liljekonvaljer och här och där tjärblomster.

Vårt första stopp gjordes vid Picasso-sta-tyn utanför Kristinehamn. Vi fick kaffe och hann med att ta en promenad i blåsten ner till skulpturen, som Picasso inspirerades till av sin fru Jacqueline.

Sjungandes dalslandssången passerade vi gränsen till Dalsland och stannade för lunch vid det mysiga Edsleskogs värdshus.

Vår buss tog oss vidare till ett konstnärskol-lektiv som heter Not Quite i Fengersfors. En av medlemmarna visade oss runt i det gamla pappersbruket där man tillverkar konstföre-mål i trä och metall. En snickare höll på med att tillverka kyrkfönster.

Vi fortsatte till Åmål där vi skulle bo i två da-gar. Innan middagen fick vi följa med på en rundvandring med guide i Åmål. Vår guide berättade mycket om Åmåls historia. Staden har brunnit inte mindre än fyra gånger. Åmål var från början en marknadsplats med hamn. Den fick stadsrättigheter 1643. Åmåls stad var länge en liten stad, där invånarna ofta var beroende av flera olika sysselsättningar för att försörja sig. Jag tycker det är en trevlig stad. Den är värd ett bättre rykte än det som man brukar höra.

På tisdagsmorgonen förde oss bussen först ner till Köpmannebro och sedan vidare till ett av våra huvudmål Dalslands center i Håverud.

En guide berättade om kanalens och slus-sarnas fantastiska historia. Dalslands Kanal färdigställdes under åren 1864-1868. Arbetet leddes av den kände kanalbyggaren Nils Ericson. Beroende på markförhållandena i Håverud kunde man inte bygga en vanlig slussanläggning där. Bergarterna var lösa,

strömmen stark och stupen för branta. Nils Ericson kom då på den geniala idén att is-tället bygga en akvedukt. Hans son, Werner Ericson blev platschef. Kanalen stod färdig 1868 och skulle enligt planerna frakta järn ner mot större vatten. Idag fraktar båtarna bara turister genom det vackra dalsländska landskapet. Vi fick klättra upp och se sluss och broar på nära håll. Vi handlade lite i shopen och gick sedan ombord på kanalbå-ten. Där fick vi först kaffe och sedan lunch ombord medan båten sakta förde oss genom 11 slussar. En höjdskillnad på 28 meter.

Laxen som vi åt var varmrökt på Håveruds rökeri. Den smakade underbart. Det blev en härlig resa i vackert, men svalt väder. Efter båtleden kunde man ibland se tecken på att bävvar bor här. En aväten björk visar att bä-vern är verksam.

Så småningom landade vi nedanför Bal-dersnäs herrgård, där vi fick kaffe. Här finns en stor park med ett hundratal träarter ett s.k. arboretum. Två trädpioner med rosa blommor fanns också. Baldersnäs byggdes ut till herresäte 1796 av brukspatron Carl Fred-rik Ugglå. Det ägdes därefter av hans syster-son, bruksägaren Carl Fredrik Waern.

Den nuvarande ägaren lär vara från Kina. Han köpte det av Ingvar Oldsberg 2018.

Innan dagen var slut gjorde vi ett besök i Halmens hus i Bengtsfors. Här kunde vi lyss-na till berättelser om idoga kvinnor som ut-vecklat konsten att framställa saker av halm. Vackra halmsaker fanns att köpa.

Dagen avslutades med middag på Harrys res-taurang i Åmål.

Onsdag: Vi besökte Dals Ed och fick kaffe på Café O'Lee vid sjön Stora Le. Där hade en norsk kvinna startat kaféerörelse i det gamla hamnmagasinet. Vackert men kallt väder. Nästa stopp blev vid Blomsholms skepps-sättning nära Strömstad. Där fanns stenar utplacerade i båtform med tvåtusenåriga fyra meter höga ändstenar. Nu var vi alltså i Bo-

huslän. Vi strosade runt i Strömstad och åt en jättegod och dyr räksmörgås på ett kafé. På eftermiddagen studerade vi hållristningar vid Vitlycke hållristningsmuseum i Tanum. En guide berättade och visade. Så var det dags att fara till vårt hotell Bohusgården i Uddevalla, som har fin utsikt över Byfjorden. Det fanns en vacker strandpromenad, där vi kunde promenera.

Torsdag. Denna dag hade vi otur med vädret. Det blåste hårt och regnade, men vi kunde ändå besöka Carl Wilhelmsons ateljé i Fiskebäckskil på Skaftö. En släkting till honom berättade om den store konstnären. Ateljén är ett hus som Carl Wilhelmson lät bygga 1913. Många av hans tavlor finns på Nationalmuseum i Stockholm.

Senare besökte vi Vikarvets museum i Lysekil. Där fick vi se en film som visade livet i Lysekil på 1920-talet. Många intressanta föremål fanns där också. Senare lyckades vi hitta ett kafé och få en god lunch i Lysekil. Dagens sista mål var Nordens Ark vid Åbyfjorden. Vi fick höra en mycket intressant redogörelse från deras verksamhet, där man försöker rädda utrotningshotade djurarter. Vi

kunde se en skymt av en tiger utanför.

Middagen åt vi på Villa Lindesnäs utanför Uddevalla. Nu var det vackert väder och utsikten fantastisk.

Fredagen var vår hemresedag, men vi hann med ett besök i Hamrane bak- och kaffestuga, där vi fick kaffe med klengås. Brödet: Dalsländsk hällelekaka bakas i vedugn och äts med smör och riven ost som man trycker ner i smöret med tummen.

Vi gjorde också ett besök i Ödeborgs fornsal med en humoristisk guide. I samlingarna av gamla föremål fanns ett skinn från en utdöd hundras som var 80 cm i mankhöjd och två meter lång.

Pär lyckades manövrera bussen ut till en vacker utkikspunkt som heter Hjortens udde vid Vänern. Där står ett av de få fyrtorn som finns kvar. Lunch fick vi på Tössestugan och eftermiddagskaffe på Lakelodge vid Våtsjön. En alldeles fantastisk resa, där Stig med stor lokalkännedom guidade oss genom Bohuslän och Dalsland. Även Bo och Birgitta Holmgren och Stigs fru Kerstin förtjänar ett tack för ett mycket gott arbete.

Sven & Solveig Gustafsson

