



Månadsnytt

Årgång 22 - Nr 2 - Februari 2006

**Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**



För alla som älskar vinter kom nu i februari både kyla och snö. Den senare kom i så stora mängder att snösvängen ibland inte hann med att ploga överallt och bortforslingen av snöplogkanterna längs gator och torg fick ibland dröja därför att pengarna började sina. Med vackert blev det, framförallt i naturen, och de som är hågade kan nu ta sig en promenad eller skidtur i våra vackra omgivningar. Det här vintriga motivet av en snöig paviljong hittade fotografen bakom det som förr hette Vandrarhemmet. Foto: Bengt Aldén

**Årsmötet
den 2 februari
finns dokumenterat
i ord och bild**

**Med buss
och båt
över Anderna
med paret Hede**

**Ett svenskt kolonial-
äventyr i Västindien
sammanställt av
Bertil Edling**

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, torsdagen den 23 mars.

Distribution, fredagen den 31 mars.

Torsdagen den 23 februari kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Föreningsinfo. Peter Sundh är och berättar om Alfred Nobel. Kaffeservering och lotterier.

Förhandsanmälan till 302 40 eller 302 88

Kafferepet. Se Månadsmötet samma datum.

Lördagen den 25 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Kaffeservering med hembakat bröd.

Måndagen den 27 februari kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen.

Onsdagen den 1 mars kl. 15.00

Nya Saga-Bio. Dagbio. Goal. 50:-

Lördagen den 4 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Göran Krull berättar om konsertföreningens verksamhet. Kaffeservering med semlor.

Tisdagen den 7 mars kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Bertil "Näcken" Johansson berättar om en mycket speciell kamrats livsöde. Medarr. Medborgarsksolan

Torsdagen den 9 mars kl. 14.00

Kafferepet. Träffen.

Lördagen den 11 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Bertil Edling kåserar om några märkesdagar i Bondepraktikan. Kaffeservering med hembakat bröd.

Måndagen den 13 mars kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen.

Onsdagen den 15 mars kl. 15.00

Nya Saga-Bio. Dagbio. Efter Jesper. 50:-

Lördagen den 18 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Tecknaren Bertil Blom: Karlskoga-karikatyler. "Penslarna" visar målningar. Kaffeservering med hembakat bröd.

Torsdagen den 23 mars kl. 14.00

Kafferepet. Träffen

Lördagen den 25 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Ulla och Jan-Erik Averås visar och berättar om sin senaste resa. "Penslarna" visar målningar. Kaffeservering med våfflor.

Onsdagen den 29 mars kl. 15.00

Nya Saga-Bio. Dagbio. Den bästa av mödrar. 50:-

Torsdagen den 30 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal.

Föreningsinfo. Anita o Tore Bohl sjunger, spelar och berättar om Nils Ferlin. Kaffeservering och lotterier. Förhandsanmälan till 302 40 eller 302 88.

Lördagen den 1 april kl. 10.00-12.30

Träffen. Utställning av påskpynt. Kaffeservering.

Torsdagen den 6 april kl. 14.00

Kafferepet. Träffen.

Lördagen den 8 april kl. 10.00-12.30

Träffen. Utställning av påskpynt, Musikunderhållning. Kaffeservering.

Måndagen den 10 april kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen.

Torsdagen den 20 april kl. 14.00

Kafferepet. Träffen.

Lördagen den 22 april kl. 10.00-12.30

Träffen. Hans Tjus: Släktforskning, Kaffeservering.

Torsdagen den 27 april kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal.

Föreningsinfo. Kulturskolans sångkör under ledning av Ulla-Lena Thodal sjunger in våren och Valborg. Kaffeservering o lotterier. Förhandsanmälan till tel. 302 40 eller 302 88.

Redaktör och ansvarig utgivare: **Bengt Aldén**, tel 370 24, 070-604 51 50. E-post: bengt.alden@comhem.se

Kansli och expedition: **Solbringen, Loviselundsv. 73, 691 31 Kga.** Tel 302 40. Öppen vardagar kl. 10-12.

Föreningens ordförande: **Anders Jones**, tel 576 18. E-post: anders.jones@telia.com

Föreningens sekreterare: **Birgitta Hede**, tel 563 02. E-post: hedema@telia.com

Föreningens kassör: **Gunnar Nordström**, tel 546 79. E-post: gunnar.nordstrom@mailbox.swipnet.se

Föreningens Internet hemsida: www.spf.karlskoga.just.nu

Föreningens postgiro: 94 41 25-4

Tryckning: **Karlskoga Grafiska**, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Lasarettets Vårmarknad

Den 17 maj arrangeras den numera traditionella Vårmarknaden i lasarettets entréhall. SPF:s styrelse har även i år tackat ja till en inbjudan att delta. Förutom att vi ska delta med våra utställnings-skärmar finns liksom tidigare möjlighet för ett antal duktiga konstnärer och hantverkskunniga medlemmar att delta och ställa ut sina alster. Kontakta i så fall Lennart Magnusson, tel. 562 22.

FRISKVÅRD

Aktiviteter och kontaktpersoner

Badminton

Stråhallen (ingen aktivitet för närvarande)
Kontakt: Hermine Söderberg. Tel. 72 58 47

Biljard

Solbringan. Måndagar kl 14.00
Kontakt: Bertil Svantesson.
Tel 386 13



Bridge

Flera bridgecirklar är igång:
Måndagar: Räknestickan kl 13:30
Tisdagar Träffen kl 9.00
Räknestickan kl 13.00
Torpdalshemmet kl 13.30
Torsdagar Torpdalshemmet kl 13.30
Är du intresserad av att vara med?
Anmäl intresse till Solveig Asplund. Tel. 341 56

Bowling

Bowlinghallen, Nobelhallen
Måndagar kl. 10.00
Onsdagar kl. 10.00 och 11.00
Torsdagar kl. 10.00 och 11.00
Se separat artikel.
Kontakt: Gunnar Nygren. Tel 373 64



Boule

(ingen aktivitet under vintern)
Kontakt: Uno Andersson. Tel 555 95

Golf

Information om tävlingstider
kommer i april. Kontakt:
Niels J Ekelundh. Tel 513 24



Gymnastik

Nickkällan, tisdagar kl 10.00
Kontakt: Barbro Björklund. Tel 506 96

Internationell dans

Nickkällan. Fredagar kl 10.00
Kontakt: Ingrid Bergström.
Tel 329 90



Motionspromenader

Start vecka 14
Anmälan **senast 14 mars** till
Lennart Magnusson. Tel 562 22

Musiklyssning

Träffen
Torsdagar kl 10.00
Kontakt: Erna Gullberg. Tel 518 60

Yoga

Träffen. Onsdagar kl 10
Kontakt: Erna Gullberg.
Tel. 518 60



Bowling

Många pensionärer har börjat spela bowling och blivit medlemmar i pensionärernas bowlingklubb i Karlskoga – PBK Strike. Klubben har f n ca 95 medlemmar och är därmed den största bowlingklubben i Karlskoga.



Pensionärsbowlingklubben Strike i aktion.

För att bli medlem i PBK Strike ska man ha uppnått pensionsåldern 65 år eller vara förtids- eller sjukpensionär. Klubbens verksamhet är naturligtvis huvudsakligen bowling, som ger god motion, men vi har också ett socialt syfte genom att vi träffas, pratar, dricker kaffe m m.

Bowlinghallen öppnar varje dag kl. 10.00 och varje måndag är många flitiga pensionärer där och tränar bowling. Varje onsdag och torsdag fm. pågår det ett internt seriespel i 3-mannalag (även damer), då f n 12 lag spelar på onsdagar och 10 lag på torsdagar. SPF deltar med 6 stycken 3-manna-

lag. Spelet genomförs med handicap på uppnådda resultat.

Dessutom deltar klubben med 4 stycken 4-mannalag i Örebro läns pensionärsserie, som är uppdelad i 5 divisioner med totalt 44 lag från olika pensionärsklubbar i länet med sammanlagt ca 500 aktiva bowlare. Det är en rolig serie där man möter många trevliga pensionärer.

Vi har även en del roliga interna tävlingar med handicap, bl a Luciaslaget, där kaffe ingår i startavgiften. Börja spela bowling! Hör av dig till Gunnar Nygren, tel 0586-373 64, eller kom och prova på i bowlinghallen.

Musiklyssning



Musiklyssningscirkelns torsdagsträff, då ett 15-tal medlemmar möts på "Träffen".

Stavgång

Stavgång är en social motionsform. Man kan prata då man går. Kan utövas i all slags terräng men vi börjar med lätta banor. Ca 45 minuters promenad. Får människor på gott humör. Passar alla åldrar. Äldre människor uppskattar den extra säkerhet som stavarna ger. Är tekniskt lätt. Lindrar värk i skulderparti och nacke. Förbränner ca 400 kcal/timme mot 280 vid vanlig promenad. Ökar syreupptagningen. Förbättrar konditionen. Belastar inte leder på samma sätt som t.ex. löpning. Gångstavar från ca hundralappen finns på RUSTA och ibland på LIDL. Andra modeller finns i sportaffärerna. Nu ska vi försöka komma igång med motionspromenaderna igen! Det måste inte ske med stavar, men de som vill och har kan gärna ta med dem.

För att få fler deltagare funderar vi på att flytta tiden från måndagar e.m. till en förmiddagstid tisdag eller fredag. Anmäl er senast 14 mars till mig per telefon 562 22 eller e-post: lt.magnusson@telia.com, så hör jag av mig om tid och plats för start. Vi räknar med att sätta igång i vecka 14.

Saknar du någon aktivitet?

Motionsorientering, TRIM-orientering, Schack, Styrketräning, Tennis, Vattengympa, Volleyboll eller någon annan aktivitet? Kom gärna i så fall med förslag till undertecknad på tel. 562 22 eller e-post: lt.magnusson@telia.com

Lennart Magnusson

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Ulla Boox, Kyrkogårdsgatan 15 A
Kerstin Gustafsson, Villingsberg 603
Margareta Karlsson, Skrantahöjdsvägen 60 B
Elvy och Sören Karlsson, Motionsvägen 27
Donald Linder, V:a Rävåsgatan 27
Monica Rådesjö, Karåsens gård, Granbergsdal
Margit Svanström, Hultmansgatan 9
Birgit Wärn, Lupinvägen 19
Birgitta Wassgren, Grytbackken 9
Rättelse från förra numret:
Yvonne Lindborg heter så och inget annat.

Dagbio

Nya Sagabio kl 15.00.

Pris 50:-

1 mars Goal

I likhet med millioner andra barn i världen drömmer Santiago om att bli fotbollssproffs, men eftersom han bor i Barrios i Los Angeles, så kan det nog bara bli en dröm, eller . . .
Speltid 118 min.

15 mars Efter Jesper

Henry Chus långfilm "Efter Jesper" är ett filmprojekt av gruppen Film i Örebro län. Medverkande bl a Sylvia Rakowska.

29 mars Den bästa av mödrar

Pojken Eero måste mot sin vilja skickas iväg tillsammans med andra krigsbarn till neutrala Sverige. Han hamnar på en gård i Skåne hos ett barnlöst par. Medverkande: Bl.a. Michael Nyqvist och Maria Lundqvist. Den senare fick Guldbaggen för sin rollprestation som styvmodern Signe i filmen.
Speltid: 111 min.

Dansveckan i Åsa en höjdare

Lördagen den 23 juli förra året reste sju deltagare ur SPF:s kurs i ”Internationell dans” tillsammans med Ingrid Bergström, omtyckt och duktig ledare sedan drygt 20 år, till en årligen återkommande dansvecka. De tre senaste åren har den varit förlagd till Löftadalens Folkhögskola i Åsa utanför Kungsbacka.



Fr.v. Bror och Birgitta Nykvist, Maybrit Gaude, Ingrid Bergström, Gunbild Mattson, Marianne Schwartz, Gördis Westdahl, Stig Bodemyr och Mary Hanslin. (Anna-Greta Brask saknas på bilden)

Eftersom vår grupp bara bestod av damer var vi särskilt glada att få med oss två hurtiga herrar i sällskapet.

I Åsa sammanstrålade vi med drygt ett 50-tal andra seniordansare från olika delar av landet. Medelåldern var väl ca 70 år men där fanns ”ungdomar” på endast 65 vårar och någon med 89 år på nacken.

Det var minsann ”tjosan” ca fem timmar per dag under ledning av Lis och Kurt Hallberg från Malmö Dansare. Danserna var mycket varierande och kom från bl.a. Israel, Tjeckien, England, Frankrike, USA. Sverige bidrog med två danser.

Dansen håller en i gång både fysiskt och mentalt. Det gäller minsann att komma ihåg de olika turerna för att fötterna skall gå åt rätt håll! Dessutom träffar man under den här veckan många trevliga människor, får god mat (helpension) samt tillgång till Åsas härliga havsbad. Är man extra morgonpig kan man ”almkvista” där.

Efter en trivsamt vecka och mycket nöjda, återvändande var och en till sitt. Kanske var vår hjärna i möraste laget och en och annan tå litet extra öm men det får man på köpet och det är helt OK. Nu ser vi fram emot årets dansvecka i början av juli, även den förlagd till Åsa.

Text: Mary Hanslin

Vänortsbesöket i Norge

I förra numret av Månadsnytt presenterades det planerade vänortsbesöket i Fredrikstad den 16 och 17 maj och som arrangeras av KPSO (Karlskoga-PensionärensSamOrganisation).

Avresa sker från Karlskoga busstation den 16 maj kl. 08.00 och återkomst till Karlskoga den 17 maj beräknas till ca 21.00. I priset 1.300,- ingår buss, dubbelrum på Victoria Hotel i Kristianstad, 2-rättersmiddag med kaffe, busskaffe både på dit och hemresan.

Anmälan senast 14 mars och sista betalningsdag är den 11 april. Anmälan kan göras till vår exp. tel 302 40 eller till tel. 150 42.

Denna resa görs tillsammans med deltagare från övriga pensionärsföreningar i Karlskoga.

Svenskminnen i Tyskland 22-27 april 2006

Erbjudande till dig som är kund hos Länsförsäkringar Bergslagen. Följ med på 2006 års kundresa som arrangeras i samarbete med OmniaResor i Västerås.

Detta är en resa rakt in i historien med minnen från fornstora dagar. Följ med oss till Mecklenburg-Vorpommern och öarna Rügen och Usedom för att under några härliga försommardagar få uppleva både svenskminnen, idylliska badorter, praktfulla slott och vilda kuster. Wismar, Greifswald, Stralsund och Rostock. En av dagarna gör vi en avstickare in i Polen till en färgstark marknad.

Information, priser m.m. framgår av det prospekt som ska bifogas i Månadsnytt och finnas tillgängligt på vår expedition.

50+ boende i centrum

Hyresbostädernas planer på att tillgodose framförallt lite äldre personers boende i centrum fortsätter. De hus det är frågan om är Värmlandsvägen 5-9 samt Värmlandsvägen 6. En planeringsgrupp med representanter från bl.a. KPR, SPF, Socialförvaltningen, Hyresbostäder och boende i området fortsätter planeringen. En demonstrationslägenhet håller nu också på att färdigställas. Förändringarna siktar på att på olika sätt förbättra och förenkla för den här typen av boende.

SPF:s 28 årsmöte lugnt, värdigt och enigt

Cirka 150 medlemmar samlades torsdagen den 2 februari i Missionskyrkans kyrksal för föreningens 28:e årsmöte. Det blev som de närmaste årens årsmöten lugnt, värdigt och enigt.



Stämningen vid entrén var god och lotterna gick fört slut.

I sitt hälsningsanförande framförde ordförande Anders Jones en hälsning från föreningens hedersordförande Alf Bande som sedan ett tiotal år vårdas på Karlskoga lasarett, avdelning Sjölyckan.

Jones fortsatte sedan med att rapportera från förbundets verksamhet. Ett förbund som idag har c:a 240.000 medlemmar med ett flertal distrikt, varav Örebro-distriktet som vi tillhör har c:a 6.500 medlemmar. Karlskogaföreningen som med sina c:a 1450 medlemmar är distriktets ojämförligt största.

- Under den nya förbundsordföranden Ann Lindgrens ledning arbetar man nu med en Vision 2020 för en förändring och en förnyelse av förbundets inriktning. För att försöka fånga upp många av de 1,2 miljoner 40-talister som snart kommer att gå i pension och klara en medlems-tillväxt behövs ett starkt SPF. Inför årets valrörelse trycker man på bland politiker och andra makthavare för att göra de äldres röst hörd.

- Vad vi sysslat med under det gångna året framgår ju bland annat av vår verksamhetsberättelse men jag vill passa på att framföra ett stort tack till alla medlemmar men kanske främst till alla funktionärer som gjort det möjligt för oss att genomföra alla våra aktiviteter, både i stort och i smått under 2005, poängterade Anders Jones.

Stämmingsfull parentation

Därefter var det Monica Albertus tur att på ett föredömligt och värdigt sätt förrätta den sedvanliga parentationen över de 54 medlemmar som gått

bort under 2005. Hon inledde med att läsa Nils Ferlin dikt Vår tid, vårt liv. Tillsammans med Inge Liljegrén läste hon sedan upp namnen på de bortgångna varefter ett ljus tändes för att hedra de avlidnas minne. Som avslutning läste Monica Albertus Bo Zetterlinds dikt Var rädd om livet och man sjöng sedan psalmen Härlig är jorden.



Monica Albertus.

Karlskoga pianotrio underhåll

Därefter var det dags för de skickliga musikererna Peter Carell på fiol, Torsten Rapp cello och Inga-Lill Brogeland-Morfelt piano att framföra ett omväxlande och trevligt program med s.k. kaffémusik. Den typen av musik spelades mycket på 30- och 40-talet på kafféer och restauranger och innehöll ofta Wienermusik. Deras framträdande belönades med många och långa applåder.



Karlskoga piano trio med Peter Carell, Torsten Rapp och Inga-Lill Brogeland-Morfelt gjorde ett uppskattat framträdande med sitt musikprogram.

Årsmötesförhandlingarna

Sedan var det dags för årsmötesförhandlingarna och till mötesordförande valdes även i år rutinerade Lars Wilsby och som mötessekreterare Birgitta Hede. Föredragningslistan avklarades sedan raskt med att mötet godkände den resultat- och balansräkning som fanns presenterad i verksamhetsberättelsen. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för det gångna årets verksamhet. Man fastställde även budget och verksamhetsplan för 2006. På grund av höjda avgifter från förbundet godkändes



Mötesordföranden Lars Wilsby och sekreteraren Birgitta Hede och valberedningens Owe Jacobsson.

också en höjning av medlemsavgiften från nuvarande 180 till 200 kronor för år 2007.

Mötet gick sedan helt med på valberedningens förslag och omvalde ordförandes Anders Jones.



Ordföranden Anders Jones med förbundets och föreningens nya reviderade stadgar.

Som ordinarie ledamöter i styrelsen omvaldes också Ulla Averås, Birgitta Hede, Per Leksell, Inge Liljegren, Gunnar Nordström, Lillibil Sucksdorff. Nyvalda blev Arne Arvidsson och Allan Hede. Den senare som vice kassör och också ingående i redaktionskommittén för Månadsnytt. Birgitta Hede ersätter Ulla Averås som ordinarie sekreterare medan Ulla Averås kvarstår som vice sekreterare och ledamot i KPR (Kommunens pensionärsråd).

Omvalda ersättare blev Lennart Avesand och Thua Eriksson och nyvald blev Lennart Magnusson. Bengt Aldén är liksom tidigare adjungerad ledamot i styrelsen.

Även i övrigt följde mötet valberedningens förslag när det gällde alla övriga funktionärer.

Vid förbundskongressen sommaren 2005 antogs nya förenklade stadgar för SPF. De finns också utarbetade för såväl distrikt som lokalföreningar. De kommer att finnas tillgängliga på vår expedition.

Under punkten Övriga frågor föredrog Ingrid Jansson delar av den skrivelse som ett

antal medlemmar författat och som berör mötesprogrammets innehåll och möteslokalerna. Bakgrunden var att de anser att våra möten oftast lockar för få medlemmar. Skrivelsen återges i sin helhet på annan plats i tidningen.

Det beslöts att man ska bilda en arbetsgrupp som ska diskutera frågan. Då inga fler frågor fanns avslutades årsmötet av föreningens ordförande Anders Jones som tackade presidiet och övriga medverkande för ett bra årsmöte.



Ingrid Jansson läste upp en skrivelse till styrelsen och årsmötet om populärare mötesprogram.

Avtackningar och uppvaktningar

Föreningens mångåriga kassör och friskvårdssamordnare Lennart Johannesson och Klas och Inger Sjöberg som under tre år ansvarat för Träffens verksamhet har liksom Erna Bohlin och Inga-Lisa Hindersson av sagt sina uppdrag. De avtackades av ordföranden med blommor. Avgående revisorn Sigvard Lundell kunde ej närvara men kommer att avtackas senare.



Lennart Johannesson, Klas och Inger Sjöberg, Erna Bohlin och Inga-Lisa Hindersson som av sagt sig sina uppdrag avtackades med en ros och ett presentkort.



Ella Andersson, Gunnar Eriksson, Anders Jones, Lillibil Sucksdorff, Britta och Gunnar Nygren uppvaktades för fem års funktionärsinsatser med en ros och ett presentkort. (Ulla och Jan-Erik Averås skulle också ha blivit uppvaktade med de befann sig på resa).



Styrelsen med ersättare fr.v. i nedre raden Allan och Birgitta Hede, Anders Jones och Inge Liljegren. I övre raden Bengt Aldén, Gunnar Nordgren, Lillibil Sucksdorff, Per Leksell, Arne Arvidsson och Lennart Avesand. På bilden saknas Ulla Averås, Lennart Magnusson och Thua Eriksson.

Efter det att alla uppvaktningar och avtackningar avklarats var det dags att njuta av den väntande kaffetåren som serverades i samlingsalen en trappa ned. Utlottningen av kaffepriserna följde också innan det var dags för hemgång.

Foto: **Bengt Aldén o Inge Liljegren**
Text: **Bengt Aldén**



93-åriga och spänstiga Georg Olsson med Kerstin Fahlander vid bordet.



Britta Karlsson, Britta Stolphage, Thua Eriksson och Vera Nevell, fyra duktiga värdinnor pustade ut efter väl förrättat vär.

I ♥ JUBILEUMS- BOKREA!

FROSSA • FYNDA • NJUT • BUNKRA



29:-



179:-



99:-



89:-



69:-



59:-

Spongs

B O K H A N D E L

Bergsmansgatan 4, Karlskoga
Tfn 374 00 • Fax 398 32

Hur ska vi kunna aktivera flera medlemmar att delta i våra sammankomster det blev en Övrig fråga vid årsmötet

Vid möten med deltagarna i "Kafferepet" har frågor diskuterats rörande vår förenings verksamhet. Vi har undrat, varför en så stor förening som vår har så lågt deltagande vid Månadsmöten och Vetgiriga Veteraner.

Det är de samlingar då man skulle kunna förvänta sig att få träffa och bekanta sig med nya men även gamla medlemmar. Som det är nu, vet man som enskild medlem väldigt litet om vilka som är medlemmar över huvud taget.

En blick i Lathunden visar en mängd aktiviteter, som drar medlemmar med särskilda intressen, och som är av stort värde. Kan det ändå vara så att det trots det stora utbudet på aktiviteter behövs en förnyelse i föreningsarbetet?

Vid ett månadsmöte har föreslagits att man skulle avsätta 15 minuter någon gång för diskussion. Det kan vi göra, men det blir tyvärr med ett mycket begränsat antal medlemmar. Hur skulle det vara med ett frågeformulär, där alla medlemmar finge tillfälle att svara på för styrelsen meningsfulla frågor och att där få komma med förslag på aktiviteter? Distributionen blir gratis genom att bifoga enkäten till Månadsnytt.

Vi skulle gärna se teatern i Nya Folkets Hus välfylld vid några månadsmöten med extra påkostade program som omväxling till de möten i mindre format, som vi nu har. Föreningens ekonomi tillåter en hel del, och det är de medlemmar som varit med i många år som bidragit till detta, och som givetvis inte tänkt att pengarna skall fonderas.

Vi skulle också vilja ha ännu mer samhällsriktad information såsom från landstinget, socialförvaltningen, andra kommunala förvaltningar, polisen etc. Vi har fått en del men det utesluter inte en fortsättning. Hur klarar man överlevnaden om t.ex. elförsörjningen slås ut? Vad kan man som patient få veta om vad som skrivs in i våra journaler, hur gäller sekretessen och om vad? Vem inom en sjukvårdsenhet får ta del av informationen i journalerna som det fungerar i dag? Hur fungerar det mellan olika discipliner som medicin, kirurgi, psykiatri och vårdcentraler etc.?

Finns det något från tidigare år som är värt att upprepa? Ur programsynpunkt har vi några för-

slag. Vi kunde t.ex. vid några tillfällen arrangera en "kulturvecka" med varierande program varje dag, så att olika smakriktningar kunde tillfredsställas. Även "pröva-på-träffar" kunde ingå för att inspirera både nya och gamla medlemmar att välja aktiviteter. Förutom alla begivenheter som redan är på gång, kan vi omgående föreslå möten eller cirklar med information om t.ex. hantering av datorer och mobiltelefoner, med tips om hur man får ut bästa/mesta möjliga av dem utan att vara expert, och hur man t.ex. hittar information på biblioteket utan att fråga personalen.

Vi tror också, att vi i föreningen behöver fundera på, hur vi kan få de nya medlemmarna in i föreningslivet, och också vad vi kan göra för våra äldsta medlemmar, som inte orkar delta på samma sätt som de gjort tidigare. Skall vi liksom för ganska många år sedan inbjudas till träffar en gång per termin eller år dels med nya medlemmar, dels med dem som fyllt 83 år eller mer. Gränsen 83 år drogs med anledning av det antal personer, som vi kunde få plats för i Träffen. I dag kanske man måste välja en större lokal.

Kan det också vara dags att utöka Hantverks-hjälpen till Vän- och besökstjänst? Visserligen har kanske i dag de flesta tillgång till bil, men om så inte är fallet kunde förmodligen samåkning ske i större utsträckning än i dag för att göra det möjligt att delta i olika program.

Bland våra nästan 1500 medlemmar tror vi, att det finns ett stort antal förslag på aktiviteter och program att ta vara på.

För deltagarna i "Kafferepet":

Inga-Lisa Hindersson, Britta Källberg m.fl.

Årsmötet beslöt att en arbetsgrupp ska arbeta vidare med den här skrivelsens frågor och förslag.

Likaså ska en skrivelse från Bengt Aldén, också den med utgångspunkt på den låga närvaroprocenten och lokalfrågan på våra möten, diskuteras.

Rapport från KPR sammanträde 7 februari 2006

Socialchefen, Jukka Tekonen, meddelade att förvaltningens överskott 2005 är ca.4 miljoner kronor. Socialnämndens omfattning är ca.579 miljoner kronor.

Informeras om boende för äldre med missbruksproblem.

Ca.16 personer finns som får hjälp av familje- eller äldreomsorgen. Vissa av dessa är i behov av boende med hög toleransnivå. De kan ofta bli störande eller hotfulla mot övriga boende och personal. Förslag: Särskilt boende med tillgång till personal dygnet runt.

Operativt team för dem som bor i ordinarie boende.

Boendestödjan för personer med psyk. och funktionshinder.

Nattetid skall boendet bevakas av Securitas som i sin tur kallar på behörig personal.

Från 1 april 2006 förändras centrum för hjälpmedelsservice i länet.

Hjälpmedelstilialen i Karlskoga har öppettider för tidsbokade utprovningar måndagar och torsdagar. Gäller även reparationer. Telefon till teknisk kundtjänst: måndag-fredag 08 00 - 16 00 telefon 019-602 42 00.

Behovet av gruppboende för personer med demenssjukdomar ökar. Olika former av vård erbjuds både i hemmet och i dagverksamhet/dagvård.

Med stigande ålder ökar risken att drabbas av demenssjukdom. Anhöriga orkar inte alltid med och då kan sjukhemsboende/gruppboende bli nödvändigt.

Vissa sjukhemsplatser görs om till gruppboende.

Om 10 -15 år kommer ännu fler platser att behövas.

Kommunchefen Anna Drevenstam presenterade sig och förutspådde en bra livsmiljö nu och i framtiden med samverkan åt alla håll. Hon arbetar för en bättre samverkan med övriga kommuner. Samarbetet mellan Karlskoga, Degerfors och Kristinehamn fungerar mycket bra.

Det skall inte snålas på tillväxten och företag måste erbjudas plats. Kommunchefen ansåg också att samarbetet med näringslivet fungerar bra.

Kjell Nilsson, PRO, demonstrerade en hörslina. Hela anläggningen (som förvaras i en väska) har kostat 22 000 kr. Den förvaras på Geologen och kan lånas utan kostnad.

Anders Sjökvist från AME informerade om Plussjobb. Av de ca 80 avtalsbundna ”pluss” arbetena är ca 20 engagerade i vårdlagen.

För hjälp med snöskottning/gräsklippning kontakta Mikael Lethenström, tel. 070-416 26 46.

Gerd Sjölander

SPF:s representant i KPR

Medlemsförmån 2006

Gäller alla medlemmar i SPF Örebro län

15 %

på hem-, bostadsrätts-, fritidshus- och villahemförsäkring
Rabatten gäller även för tilläggförsäkringar.

10 %

på personbilsförsäkring
Rabatten gäller delkasko-och vagnskademomenten



Centralplan 3, 691 32 Karlskoga, Telefon 0586-347 87
Drottninggatan 4, 701 44 Örebro, Telefon 019-19 46 00
www.lansforsakringar.se/bergslagen

Med buss och båt över Anderna

Vid vår rundresa i Sydamerika förra året var resorna över Anderna en höjdpunkt för oss både bokstavligt och känslomässigt. Först fick vi vara med om en sagolik resa med buss och båt över Anderna från Bariloche i Argentina till Puerto Varas i Chile. Sedan fick vi uppleva Anderna och högsta toppen Aconcagua i strålände solsken vid en resa med buss från Santiago i Chile till Mendoza i Argentina.

Anderna är jordens längsta bergskedja med en sträckning från Karibiska havet i norr till Kap Horn i söder. Det är en ung bergskedja och de bergskedjebildande processerna har ännu inte helt upphört. Det finns fortfarande nära 200 vulkaner som är aktiva och jordbävningar är mycket vanliga.

Vår första resa över Anderna startade tidigt en morgon i argentinska Bariloche och avslutades sent samma dag i chilenska Puerto Varas strax norr om Puerto Montt vid Stilla Havskusten. Resan gick med buss och båt genom den del av södra Anderna som kallas Zona de Lagos (sjödistriktet). Vi gjorde tre båtresor (genom sjöarna Nahuel Huapi, Lago Frias och Lago Torres los Santos) och fyra bussresor. Under den 2 timmar långa bussresan mellan de två sistnämnda sjöarna på en smal och gropig grusväg passerade vi gränsen mellan Argentina och Chile på 1050 meters höjd som också var resans högsta punkt. Det var en underbar resa och speciellt minns vi naturen runt Nahuel Huapi.



Aconcagua.

Nästa resa över Anderna utgick från Santiago i modern turistbuss i strålände solsken till Mendoza i Argentina. Resan gick först genom ett omväxlande landskap med slätter och kullar som blev allt högre och högre. Efter drygt 2 timmar kom vi fram till den välkända skidorten Portillo där bl.a. det svenska alpinlandslaget haft flera träningsläger. Vi var nu uppe på 3000 meters höjd och strax efter Portillo åkte vi in i den 3 km långa gränstunneln mellan Chile och Argentina. Innan tunneln byggdes gick vägen brant uppåt till ett pass på drygt 4000 m höjd.

Strax efter tunneln kunde vi i helklart väder beskåda Andernas högsta topp Aconcagua (6960 m över havet) på ca 2 mils avstånd, en fantastisk syn.

Resan fortsatte mot Mendoza i fortsatt fint väder längs en vacker floddal omgiven av berg i många olika former och färger. Vi stannade till vid den s.k. Inkabron, en naturligt bildad bro över en liten älv. På långt håll skymtade vi ytterligare ett högt berg, vulkantoppen Tupungato (6650 m). Vi såg också några kondorer samt en guanaco (ett sällsynt lamadjur). Sent på eftermiddagen nådde vi Mendoza. Vi hade upplevt en fantastisk dag med enastående naturscenerier i bästa tänkbara väder.



Nahuel Huapi.

Text o foto: Allan och Birgitta Hede

Medeltida katedraler

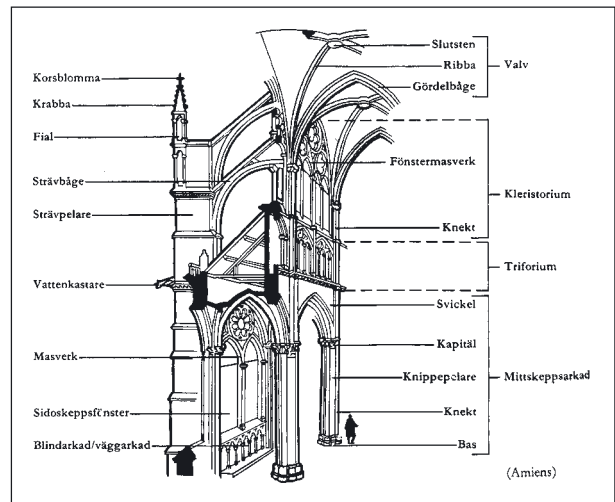
Vid Vetgiriga Veteraners sammankomst tisdagen den 7 februari höll Jan-Olof Fallström ett mycket intressant och initierat föredrag om medeltida katedraler.



Jan-Olof beskriver engagerat den gotiska byggnadsstilen.

Katedral betyder kyrka som har en biskopsstol (cathedra) och som sådan kan den vara en ganska anspråkslös byggnad. Ordet katedral innebär dock för de flesta människor en praktfull kyrka av stora mått. De flesta katedraler är också stora och praktfulla.

Under medeltiden byggdes många katedraler i Europa. Det fanns behov av nya för att ersätta gamla uttjänta, men det behövdes också flera som följd av den kraftiga befolkningsökningen i Europa. Det fanns också ett stort inslag av status och tävlan mellan olika städer och länder. Den gamla romanska arkitekturen kännetecknades av den runda bågen och de tjocka väggarna, som hade en bärande funktion. I den gotiska arkitekturen var spetsbågarna, de stora ljusöppningarna och kyrkorummets stora höjd kännetecknande. Byggnadsstilen möjliggjordes genom att de bärande och stödjande elementen i byggnadsverket utformades som ett



Den principiella uppbyggnaden av en gotisk katedral och olika utsmyckningsdetaljer.

skelett av valvribbor, pelare m.m. som avlastade trycket mot väggarna. Dessa hade därmed inte samma bärande funktion och kunde utformas helt fritt med bl.a. stora fönster. Tillförlitligare beräknings teknik och delvis ny byggnadsteknik gjorde det möjligt att uppföra de komplicerade byggnadsverken.

De första gotiska katedralerna byggdes i Frankrike. Abboten Suger, som var nära vän och rådgivare åt kung Ludvig, var en av förgrundspersonerna i utformningen. Katedralen i Amiens med en höjd av nära 45 m och en längd av 143 m är en av de ståtligaste som uppfördes under denna tid. Andra välkända katedraler är bl.a. katedralen i Chartres, Notre Dame i Paris samt katedralerna i Salisbury och Köln. Uppsala domkyrka är kanske den största och praktfullaste i Sverige. Självklart inträffade många olyckor under byggnationerna, men endast katedralbygget i Beauvais drabbades av en total kollaps.

Katedralerna är praktfullt utsmyckade. Man ville med katedralen och utsmyckningen åskådliggöra det himmelska Jerusalem där allt och alla var en del även naturen och arbetet ute på fälten. Jan-Olof beskrev i ord och bild mycket detaljerat och engagerat denna utsmyckning. Det är här inte möjligt att ens referera en bråkdel av allt det intressanta som Jan-Olof hade att berätta om.

Jag och många med mig fick lära oss mycket nytt denna eftermiddag inte bara om katedraler utan även om annat gällande medeltiden. Föredraget följdes av en del frågor och livliga applåder. Per Leksell tackade och överlämnade ett par vinflaskor att avnjutas vid lämpligt tillfälle.

Text: Allan Hede

Ett svenskt kolonialäventyr i Västindien

Sammanställt av Bertil Edling

Instundande söndag (26:e febr.) kallades förr för "kött- eller fläksöndag". Detta därför att den markerar inledningen av fastslagen, d.v.s. de tre dagar då det verkligen gällde att kalasa, frossa och äta sig proppmätt innan fastan började.

Söndagen följdes av "bulamåndag" och fastlagen avslutades med den välbekanta

"fettisdagen" som även kunde heta "fläsktisdag,, smörtisdag eller vittisdag", det sistnämnda med tanke på att man då gärna åt "vit mat" d.v.s. pannkaka, vetebröd och mjölk. Det är ur den sedvänjan som vi fått vår semla.

Fastlagsveckan följdes sedan av "askonsdagen" d.v.s. första dagen i fastan. Namnet kommer från en gammal kyrklig sed att i samband med askonsdagens morgonmessa teckna ett kors i kyrkobesökarnas panna med aska, som en bekräftelse på att avstå från kött, fläskmat och fester och att "klä sig i säck och aska" Askan fick man genom att bränna de sälkvistar som man sparar från föregående års palmsöndag.

Den 2:e mars för drygt 150 år sedan brann en svensk stad ned i Västindien! Mer än 150 hus förvandlades till rykande ruiner och över 500 av stadens invånare blev hemlösa. Hur hängde detta ihop med en svensk stad på andra sidan Atlanten?

Svaret är att det rör sig om svensk kolonialhistoria från Gustaf III:s tid.(1772-92) Denne lyckades nämligen i Paris knyta politiska förbindelser med Ludvig XVI och förvärva både subsidier och ön S:t Barthélemy i Västindien i utbyte mot att Frankrike fick upprätta en handelsdepå i Göteborg.

Ön styrdes av en svensk guvernör och Västindiska kompaniet. Huvudorten blev Gustavia, uppkallad efter kungen. Den låg på öns västsida och hade en mycket bra och skyddad hamn. Svenska språket slog dock aldrig igenom i kolonin, men gatorna i Gustavia fick svenska namn, t.ex. Kungsgatan och Drottningegatan. Under Napoleonkrigen blomstrade ön.



16 mars 1878: S:t Barthélemy återlämnas till Frankrike efter 94 år som svensk koloni.

Gustavia var en frihamn men sedan blev ön alltmer en källa till bekymmer och utgifter för svenska kronan och omkring 1850-talet var de styrande i Stockholm hjärtinnerligen trötta på kolonialäventyret och till råga på allt brann då Gustavia (1852).

En insamling igångsattes för att klara återuppbyggnaden. Åtskilliga pengar flöt in från bl.a. New York och London. Men med svensk insats gick det mycket trögt. Få svenskar ville nämligen satsa några riksdaler på Gustavias och svenskkolonins framtid och några årtionden senare (1877) slöts därför ett fördrag med Frankrike om återköp av ön. Fördraget föregicks av en folkomröstning som utföll så att endast en röst var för Sverige. Alla övriga ville återförenas med Frankrike och så blev det. Den 16 mars 1878 halades följaktligen för sista gången den svenska flaggan och trikoloren hissades på guvernörspalatset i Gustavia. Ett samtida reportage i dåtida "Aftonbladet" vet att berätta om överlämnandet:

"Nu är det öfver – Gud ske lof! . . . trupperna skyldrade gevär och ångfregatten Vanadis musikkår blåste "Ur svenska hjertans djup" . . . i samma stund började La Victoire (=franskt örlogsfartyg) sin afskeds-salut för öns svenska flagga och Vanadis svarade härpå med råmanning under rop af "lefve konungen" och salut samtidigt med att batteriet Gustaf III, hvars svenska flagga nedhalades för alltid . . . den var nära att bli sönderrifven av folket som under tårar och sorgerop trängde sig fram för att kyssa den".

Så slutade Gustaf III:s kolonialäventyr i Västindien. Kungsgatan heter numera "Rue du Roi Oscar II".

Om OS- invigningar, medaljer, snösvängen m. m.

Ja, så har då OS i Turin brakat loss och som vanligt har en massa s.k. experter förhandstipat hur det skulle gå för Sverige. Minst 15 medaljer bör vi ta sa' ett orakel – många naturligtvis av ädlaste valör. Hitintills har dock utdelningen varit mager, men idag (den 16 februari) kan vi åtminstone tacka våra sprintåkare och (förstås) Anja Pärson i utförsbackarna för fantastiska insatser.

OS-invigningarna tycker jag för övrigt blir allt mer spektakulära och svulstiga för varje gång – ändlösa uppträdanden av de mest egendomliga figurer, enorma ljus- och färgeffekter o.s.v. Jag läste att bara invigningsceremonin hade kostat cirka 100 miljoner dollar d.v.s. nästan 800 miljoner svenska kronor. Ja, det lär ju vara viktigt att ”ge folket bröd och skådespel”, men det här är lite väl mycket skådespel, tycker jag.

I förra numret av vår tidning berättade jag om vissa svårigheter att strukturera mina dagliga rörelser i hemmet och mina försök att skärpa mig börjar bära frukt – jag har blivit riktigt duktig nu! Några som däremot borde skärpa till sig ordentligt är kommunens snöröjare. Vid ett tillfälle i januari när det snöat ymnigt stod jag och väntade på en buss utanför Solbringan. Hur det skulle gå till att äntra den kunde jag inte riktigt reda ut, eftersom man först röjt lilla trottoaren och sedan tagit fram stora maskinen och kört upp all snö från gatan till stora vallar. Inte minsta öppning för eventuella bussåkare.

För egen del lyckades jag embarkera bussen genom att kliva ner i snövallen (snön räckte till låren) och sen' häva mig upp, men en liten dam med rullator fick vända om och vänta på bättre tider. Hur tänker dessa män i sina fantastiska maskiner?

Är det t.ex. inte väldigt viktigt att vara extra noggrann utanför våra servicehus, där man vet att

många är beroende av olika hjälpmedel. En liten öppning framför alla busshållplatser är ju en bra början, eller hur?

För övrigt är det ganska mycket på gång nu KU-förhör, val till ärkebiskop, kvalomgång till Melodifestivalen – förlåt, det blev en lite olycklig blandning här och – värst av allt den våg av förströelse, stenkastning och nedbrända nordiska ambassader som pågår i muslimska länder efter de famösa karikatyrteckningarna i Jyllands Posten.

Även om upphovet till alltihop var både tanklöst och dumt blir man allt väldigt skrämmd av följdverkningarna.

Var skall det sluta – jag slutar i alla fall nu – eftersom att Anna-Karin Olofsson just tagit en silvermedalj i skidskytte. Vem vet, våra svenska sportjournalister kanske för en gångs skull får rätt i sina spådomar.

Hej då!

Ulla C

Varje morgon springer
jag elljusspåret.
– mellan sängen
och badrummet.



Ur
Gunilla Dahlgrens
LILLA
FRUNTIMMERS
BOKEN

Inbjudan

Miss a inte vårens stora

KULTURDAG

Den 23 mars kl. 13.30 – 16.30

Plats: Lundhagskyrkan i Hovsta

Varmt Välkommen till en trevlig vårdag!

Anmälan sker till SPF exp.

019-611 30 55

senast den 16 mars.

Entré: 80:- per deltagare
inkl. kaffe



Studieförbundet
Vuxenskolan



Februari, Göjemånad, alltid bister sällan blid
Du var sist i vår kalender under romarrikets tid.
Då var Du en regulator för kalenderkorrektio
för att hindra att det skulle bli en årstidsrotation.

Av Gregorius, en påve, under 17-hundratal
blev Du en gång bryskt halverad, ty man hade
inget val
Sommarn var på väg mot hösten. Julen kommit helt på sned,
och på ändringen beslöt sig snart de flesta vara med.

Kyndelsmässotiden märker vi att dagarna förlängts.
Himlavalvets bleka stjärnor och en större måne hängts.
Sportlovsvecka har Du givit oss så länge som vi minns,
fastän snö de sista åren då ej längre finns.

Februari, Semmelmånad, kanske blir ett epitet,
Som kan läggas till de andra, skapa mer identitet.
Kanske anser Du som färglös, endast barrskogen är grön,
men Du älskas utav alla som kvitterar månadslön.

K.G.

Lite huvudbry

Här följer 10 gåtor, svaren ska bli städer, mest huvudstäder. Observera en av ledtrådarna gällde förr, men har med tiden blivit ogiltig (stavningen stämmer förstås inte alltid).

Skicka gärna in ert svar på gåtorna till SPF:s exp. Solbringan, Loviselundsvägen 73, 691 31 Karlskoga. Märk kuvertet med **Gåtan**. Det först öppnade rätta svaret får omnämning och 1/2 kg kaffe.

- 1 Mål för mjölke
- 2 Luktkatt
- 3 Dricks
- 4 Fjäderfågud
- 5 Krama Lilian t.ex.
- 6 Skaffa båtplats
- 7 Magfångelse
- 8 Galning, javisst
- 9 Havsväxter
- 10 Äga gräs

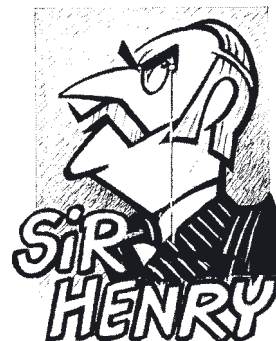
Svaren kommer i nästa nummer.

En högt uppsatt tjänsteman blev vid sin pensionering hedrad med blommor och medalj. Händelsen tilldrog sig också lokalpressens uppmärksamhet. Varpå en av reportrarna passade på att fråga:

- Vad har du egentligen gjort för att bli så hedrad?

- Ingenting, svarade mannen. Men jag har gjort det mycket länge . . .

Jag tänker börjar
med hönsavel, sa
den nyblivne gröna
vågenbonden.
- Men vet du något
om det då, sa gode
vännen.
- Nej, men det vet
väl hönsen.



En amerikansk affärsman träffade en engelsk lord.

- Får jag bjuda på en cigarr?

- Nej tack, sa lorden. Jag har rökt en cigarr en gång. Det var hemskt och jag gör inte om det.

- Men en drink då?

- Nej tack. Jag drack en sådan en gång. Den smakade förfärligt. Så det gör jag inte om. Men jag kanske i stället får presentera min son här . . .

- Enda barnet, förmodar jag.

- Ni klagar över tjällossningen och dåliga vägar, sa chaufför Söderholm i Nordingrå. Men då skulle ni ha varit med våren 1952. Jag kom körande från Kramfors med min gamla Ford när jag plötsligt fick se ett manshuvud sticka upp ur lervällingen.

- Ska jag hjälpa dig, du kan få åka med en bit, sa jag.

- Nej tack, sa huvudet. Jag sitter till häst.



SPF:s resekommitté inbjuder till

Resa till Mariehamn med Cinderella

3–4 april. Pris 295:-

I priset ingår bussresa t&r, hyttplats i insides dubbelhytt, frukost, smörgåsbord, öl/ vin/läsk.
Avresa från Karlskoga vid lunchtid. Åter till Karlskoga ca 22.00 dag 2.



SPA-resa till Estland

24-30 april. Pris 3.775:-

Följ med oss på vår populära SPA-resa till Otepää i sydöstra Estland. I priset ingår resa i helturistbuss. Hyttplats i insides dubbelhytt, helpension, Läkarbesök och upp till 12 behandlingar. Dessutom stadsturer i Tallin.

Gullspångsresa

13 maj. Pris 400:-

I priset ingår bussresa, fm.kaffe guidning och lunch. Trolig återkomst ca 17.00. Vi besöker Säby herrgård, Frans G Bengtsson bibliotek, Ribbingsfors herrgård, Frans G Bengtssons hem (exteriört), Södra Rådas Gamla kyrkplats. Resan arrangeras i samarbete med Humanistiska föreningen. Kan även bokas av Tord Lindhe, tel. 397 98.

Resa till Öland

18-21 maj. Pris 3.380:-

I priset ingår bussresa. Fm.kaffe, tre övernattningar i dubbelrum med frukost och middag, vi bor på Stadshotellet Calmar, två dagsutflykter med entréer och lunch. Visning av Orrefors glasbruk, dagsrundtur med lokalguide på Öland med bl.a. Solliden och lunch. Vid hemresan stannar vi till i Oskarshamn med Döderhultarn och Sjöfartsmuséet



En resa i Värmland med aktuellt runt Arvika

7 juni. Pris 580:-

I priset ingår bussresa, fm.kaffe, lunch, entréer och em.kaffe. Vi besöker Rackstamuseét med kaffepaus, Brunskogs kyrka med sin altartavla av Ingemar Löf, besök på Hagegården, lunch. Besök på Klässbols väveri.

Konst och upplevelser i Holland

26 juni-1 juli. Pris 5.975:-

I priset ingår resa i helturistbuss, halvpension, övernattningar i dubbelrum på fyrstjärnigt hotell vid havet, upplever Haag och Amsterdam. kanaltur, entréer till Kröller-Müller museet, Rijksmuseum, Panorama Mesdag, van Gogh museet och Madurodam. (Vi sänder gärna fullständigt program till dem så önskar)

Sommaren kring Frykensjöarna

10 augusti. Pris kommer senare.

Med besök på Lars Lerins fantastiska akvarellutställning i Munkfors, ev. även besök hos Alma Löf. Besök hos Bengt Bergs Heidruns förlag. Kaffepaus och lunch.



Är Du intresserad hör av Dig till resekommittén eller till expeditionen.

Den som har gjort en resa har alltid något att berätta.

Välkomna att resa med oss i Resekommittén:

Sickan Andersson tel. 140 03 • Ingmar Carlsson tel. 390 08 • SPF:s expedition tel. 302 40.

OBS! Till er som betalar till SPF:s expedition: Medtag jämna pengar.