



Månadsnytt

Årgång 20 - Nr 5 - Augusti 2004

**Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**

Välkommen åter efter ”sommarlovet”.

Ordföranden har ordet

Då jag skriver dessa rader så regnar det. Inget ovanligt denna försommar. Vi kan väl inte ha tre rekordvarma somrar i rad? 2002 och 2003 var ju toppen!

Mina tankar far iväg till Sanremo (San Remo) och solen där nere och inte minst Villa Nobel. Det var i år huvudmålet för vår semesterresa. En önskedröm för min hustru som arbetar på Nobel Museét här i Karlskoga. Alfred Nobel hade ju sin bostad på båda ställena under sina sista levnadsår.

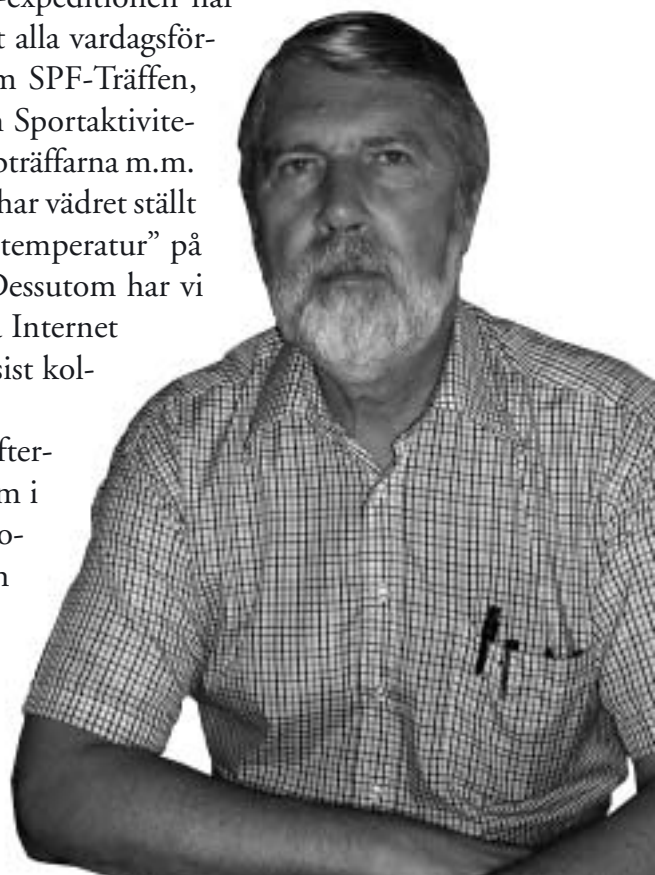
Nu när vi vilat upp oss och fått nya krafter under sommaren, så är det dags att dra igång alla våra olika aktiviteter inom föreningen. Starten har skett dels med ett styrelsemöte där höstens verksamhet planerades och Funktionärsträffen ute på Labbsand, en mycket trevlig och uppskattad träffpunkt. Läs mera därom på annan plats i tidningen. SPF-expeditionen har öppnat efter sommaruppehållet och står åter till din tjänst alla vardagsförmiddagar. Alla övriga verksamheter drar också igång såsom SPF-Träffen, Månads-mötet, Vetgiriga Veteraner, Kafferepet, Hälso- och Sportaktiviteter, Stödverksamhet, Cirklar, Resekommittén, Café- och Clubträffarna m.m.

När jag nu avslutar den här Välkommen-åter-artikeln, så har vädret ställt om sig till rena sydländska sommardagar, med en ”i-solen-temperatur” på +51gr C! Termometern tog helt enkelt slut i toppänden! Dessutom har vi nu i Sverige passerat invånarantalet 9 miljoner. SCB har på Internet en befolkningsklocka som tickar fram ökningen. Men när sist kolade, så stod den på 8 999 899 personer.

Jag hoppas att vi inom SPF tillsammans skall förgylla eftersommaren och hösten med verksamheter och aktiviteter som i möjligaste mån passar var och en. Saknar Du något i vårt programutbud, hör av Dig till någon av våra funktionärer och berätta.

Ha det så bra önskar

Anders Jones



Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

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

Distribution, fredagen den 1 oktober.

Lördagen den 4 september kl. 10.00-12.30

Träffen. Höstupptakt kaffe och hembakat gott bröd. Ev. någon underhållning.

Tisdagen den 7 september kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Missionskyrkans samlingssal. Tommy Persson: Käserar om kriminalvården i Karl-skoga. Kaffeservering. Medarr: Medborgarskolan.

Torsdagen den 9 september kl. 14.00

Kafferepet. Träffen. Höststart

Lördagen den 11 september kl. 10.00-12.30

Träffen. Leif Björk sjunger västkustsånger och visar sina slöjdalster. Kaffeservering.

Fredagen den 17 september kl. 14.00

Kafferepet. SPF Nickkällan, Ulla och Jan-Erik Averås: Peru, indiankulturens rike, reseberättelse i ord och bild.

Lördagen den 18 september kl. 10.00-12.30

Träffen. Stig Fransson medverkar och berättar från sin tid i AB Bofors. Kaffeservering.

Lördagen den 25 september kl. 10.00-12.30

Träffen. Lars-Erik Hansson: Konstutställning. Kl. 11.00: Presentation och diskussion. Kaffeservering.

Torsdagen den 30 september kl. 14.00

Månadsmöte, Missionskyrkans samlingssal. Föreningsinformation. Alf Rosberg: Olycksrisker för äldre i dagens samhälle. lotterier. Kaffeservering och lotterier. Förhandsanmälan till tel. 302 40 eller 353 61.

Lördagen den 2 oktober kl. 10.00-12.30

Träffen. Lars-Erik Hansson: Konstutställning. Kaffeservering.

Tisdagen den 5 oktober kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Missionskyrkans samlingssal. Kaffeservering. Medarr: Medborgarskolan

Torsdagen den 28 oktober kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingssal med för- eningsinformation. Carl-Anders Lindstén: Märkliga källor, stenar och träd. Kaffeservering och lotterier. Förhandsanmälan till 302 40 eller 353 61.

Tisdagen den 2 november kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Missionskyrkans samlingssal. Ulla o Jan-Erik Averås: Med bil och båt genom Patagonien i Sydamerika. Kaffeservering. Medarr: Medborgarskolan.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Sigrid Andersson, Lugna vägen 4
Thure Andersson, Bangatan 8
Hans Beckius, Tallåsvägen 12
Rolf Dahlberg, Timsbron 10204
Gun o Ferid Didic, Stinavägen 40
Rickard Erixon, Skrantabacken 32
Roland Ericson, Lervik 308
Lars Åke Eriksson, Jägarvägen 9
Ingalill Essén, Mellanåsgatan 13
Gunilla Grafström, Lyckåsvägen 29
Solweig o Lars-Gunnar Gustavsson, Körv. 15 C
Bengt Hammarström, Villagatan 10
Martin Hannerz, Hopslagarevägen 13
Nils Hansson, Frövägen 4
Börje Johansson, Viaduktgatan 16
Karl-Erik Johansson, Hårdvallsvägen 6
Christer Lasson, Passvägen 4
Monica Lidholt, Klaravägen 10
Kerstin Lindh, Dunungevägen 9
Roger Magnusson, Frödingsvägen 5 B
Claes-Olof Nilsson, Diskusvägen 12
Kajsa Nord, Dragonvägen 12
Lennart Norén, Malmhagsvägen 17 B
Olle Persson, Hemmansvägen 18
Karin Persson, Ingmarsvägen 22
Inga o Tage Philipsson, Kungsvägen 39
Sinnikka Westberg, Nyponvägen 3
Tora o Bo Storm, Släntvägen 16
Karl Gustaf Östin, Melkavägen 7

Redaktör och ansvarig utgivare: **Bengt Aldén, tel 370 24, 070-604 51 50. E-post: 058637024@telia.com**
Kansli och expedition: **Solbringan, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40. Öppen varje vardag kl. 10-12.**
Föreningens ordförande: **Anders Jones, tel 576 18. E-post: jones058657618@telia.com**
Föreningens sekreterare: **Ulla Averås, tel 72 53 00. E-post: ulla.averas@privat.utfors.se**
Föreningens kassör: **Lennart Johannesson, tel 510 14. E-post: jenl@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**



Lyckad utflykt till Ånnaboda

I en buss, en minibuss och ett par privatbilar stuvade ett drygt 70-tal medlemmar in sig för den numera traditionella årliga och populära utflykten till Ånnaboda. Färden gick genom ett försommarsvackert landskap via ringlande småvägar förbi Garphyttan och upp till den numera välskötta friluftsanläggningen Ånnaboda.

Där välkomnades vi av Inge Liljegren och Lennart Pepa som informerade oss om dagens program och om de tre olika tipspromenadslinor av varierande längd som fanns utlagda. Utrustade med pennor och tipskort fördelade sig sedan deltagarna längs de olika stationerna. En stor grupp kände sig spänstiga nog att ge sig på den längre promenaden, andra nöjde sig med de något kortare. Frågorna var dock lika kluriga på alla tre sträckningarna. Något som senare avspeglade sig vid genomgången av tipskortet.

Efter återsamling var det så småningom dags för en stärkande och välsmakande lunch i restaurangens matsal och en stunds trevlig underhållning med Lillian Roos innan det var dags för hemfärd.



Ledarna Inge Liljegren och Lennart Pepa.



I väntan på lunchen. Från vänster: Mona Throgen, Wivan Andersson, Maj-Britt Hjelm och Märta Lindell.

Tipspromenadernas pristagarna blev: Gunnel Avander 12 R och Margareta Eriksson 12 R (Långa banan). Britta Bolinder 11 R och Elsa Widå 11 R (Korta banorna). Pristagarna erhåller varsin chokladask vid månadmötet den 30 september. Grattis!



Lillebil Sucksdorff, Ann Olson och Gunnel Avander efter avslutad promenad.

Diverse föreningsmeddelanden

På vår fotostatapparat på expeditionen är **kopiering** fortfarande en gratis medlemsförmån upp till 10 kopior per gång. Därutöver 1 krona per kopia. För andra föreningar 1 krona från första kopian.

10 "Klubbtröjor" med texten SPF Karlskoga finns att låna om några medlemmar ska representera föreningen i något tävlings sammanhang. Kontakta i så fall Owe Jacobsson tel. 316 05.

Styrelsen tog vid sitt senaste möte beslut om att inköpa en **ny dator** i stället för den nuvarande som inte längre klarar av sina uppgifter.

Brevduvereserver efterlyses. Föreningen har en stor och duktig skara av s.k. brevduvor som troget delar ut Månadsnytt m.m. på sina respektive distrikt. Men expeditionen vill gärna ha några personer som reserver som vid behov kan ställa upp om någon av de ordinarie brevduvorna blir sjuka eller är bortresta. Vill du ställa dig till förfogande, ring expeditionen.

Medlemsökning igen. Vid senaste redovisningen av vårt medlemsantal kan man glädjande konstatera att vi nu är 1444 medlemmar! Därmed är vi fortfarande den ojämförligt största SPF-föreningen i distriktet och bland de större i landet.

Månadmötet i april

Anders Jones

Månadmötet torsdagen den 29 april inleddes av Inge Liljegren på sedvanligt sätt och han lämnade sedan över ordet till Anders Jones som välkomnade ett antal nya medlemmar. Sedan följde information från bl.a. styrelsemötet den 20 april och från distriktstämman, om utflykten till Ånnaboda. Nyheter beträffande Träffen och STIM-enkäten och hur mycket i musikväg som är STIM-avgiftsbelagt. Faktabladen som arkiveras på expeditionen och som kan läsas av medlemmarna. SPF-mästerskapet i Boule.

Ordföranden avslutade med att önska medlemmarna en skön sommar.

Därefter var det dags att överlämna ordet till ordföranden i Karlskoga Hembygdsförening Karin Öman. Under rubriken Hembygdsföreningens tillkomst och historia berättade hon initierat om de drygt 80 år som gått sedan starten. Rektor Johannes Lindholm var länge den drivande kraften och var också föreningens förste ordförande från 1922 till 1931 då han avlöstes av kamrer Gustav Persson. Därefter skötte folkskollärare Lars-Emil Leyler ordförandeposten åren 1934-1955. Raden av skolmänniskor på ordförandeposten fortsatte sedan med rektor Ragnar Kling 1955-1969, folkskollärare Kjell Nordqvist 1969-1976 och rektor Gunnar Rosbro 1976-1992. Karin Öman har skött ordförandeskapet sedan 1992.

Verksamheten var från början förlagd till Karlskoga Praktiska Läroverks lokaler. Sedermera flyttades verksamheten till Säterstugan på Rävåsen och 1936 kunde skolchefen Sigrd Jonsson inviga de nuvarande lokaliteterna och verksamheten i Bergsmansgården i Aggerud.

- Vår historia har ju gått från det gamla bondesamhället via industrisamhället och nu håller informationssamhället på att ta över mer och mer.

- Hembygdsföreningen målsättning är att försöka bevara en del av den gångna tidens bruksföremål liksom en del av traditionerna därifrån. Vi ska också försöka hålla igång verksamheterna och levandegöra vår historia på olika sätt. Nu kan också allmänheten studera mycket av Karlskogas historia på Hembygdsföreningens arkiv som är inrymt i Bibliotekets lokaler, berättade Karin Öhman. I vanlig ordning avtackades föredragshållaren med kraftiga applåder och en vacker blomsteruppsättning.

Anders Jones

Ordförandekonferensen i Ånnaboda

Den 18 maj samlades ordförandena i Örebro-distriktets alla 26 lokalföreningar samt distriktstyrelsens medlemmar i Ånnaboda. Det var distriktets nya ordförande Mats Otterström som stod för inbjudan. Med intresse såg vi fram emot vad han hade för målsättning med sitt ordförandeskap och vad han tänkte arbeta med under sin mandattid.

Vi delades upp i fyra arbetsgrupper med ca 10 deltagare i varje. En ordförande valdes i varje grupp. Dagens uppgift var att utforma en plan för strategiplanering inom föreningarna. Till vår hjälp fanns sex underrubriker att arbeta efter, nämligen:

1. Ordföranderollen i föreningsarbetet.
2. Programarbetet i föreningarna.
3. Medlemsvård, medlemsregistret.
4. Rekryteringsprocessen, 40-talisterna.
5. Flexibel medlemsavgift.
6. SPF Örebrodistriktet på Webben.
7. Information. Hur nå ut med den? De som vill ha, kan få.

Efter ca tre timmars grupparbete fick grupperna redovisa sina resultat, vilket visade att ett en hel del tankearbete hade lagts ner inom grupperna.

Resultaten redovisas inte här nu. Men däremot kommer vi i vår styrelse att diskutera erfarenheterna. Har du några synpunkter i ärendet är du välkommen att kontakta någon i styrelsen.

Anders Jones

SPF på Lasarettets Värmässa

Även i år arrangerades i slutet av maj Lasarettets Värmässa i entréhallen. Vi deltog med våra utställningsskärmar och med informationsskrifter dessutom ställde fyra av våra medlemmar ut sina alster. Det var Sara Breij med vackra silverarbeten, Pirkko Knuutinen med sömnad, stickning och tavlor i olja, Ewert Palmqvist med egenkonstruerade fotvårdsartiklar och Eric Ola Olsson med kaligrafitavlor med fyndiga sentenser.

Trots att arrangemanget inte annonserats i lokalpressen besöktes mässan av mycket folk och flera passade på att både handla och informeras om vår verksamhet.



Merparten av SPF:s alla funktionärer samlade vid Labbsand.

Höstens funktionärsupptakt på Labbsand

Sedan ett flertal år inbjuds traditionellt föreningens funktionärer till en informations och lunchträff på Labbsand. I år hade ett drygt hundratal funktionärer hörsammat kallelsen.

Efter numera sedvanligt gruppfoto var det ordföranden Anders Jones tur att hälsade välkommen och kort presentera upplägget för dagens program. Han betonade också värdet av att föreningen har så många duktiga funktionärer vilket är en förutsättning för vår omfattande verksamhet.

Efter en välsmakande lunch som bestod av kallskuret med rostbiff, rökt kalkonbröst, kassler, potatissallad, grönsallad, fruktfat och dryck. Efter avrundning med kaffe och kaka var det sedan svenskamerikanskan Eva Engmans tur att svara för ett trevligt framfört sångprogram ackompanjerad av Sven Charlie Falk. Programmet inleddes med Sven Charlies egna komposition Lunedsvalsen, därefter följde b l.a. Är det så här när man är kär, En bukett blommor, Bel Ami, När en stjärna från himlen faller, Varför försaka en enda liten flört, Kyss varandra. Att åhörarna var med på noterna framgick klart när man stämde i med refrängerna. Sven Charlie klarade också ackompanjemanget med glans och hans mimik och inlevelse var värd besöket bara den.

Därefter var det Berit Nilborn och Kerstin Rosignols tur att informera om Länsförsäkringars alla tjänster och förmåner. Särskilt viktigt kan det vara att få hjälp med skatteplanering vid gåvor och försäljning framhölls det bl.a.



Sven Charlie Falk och Eva Engman.

Aktivitetsansvariga Gudrun Falk informerade om de förestående och årliga övningarna i Korpens regi vid Ånnaboda fritidscenter, torsdagen den 2 september. Övningarna består i bollkastning, hästkokastning, bollspark, "bandyspel" Lovsjöspel. Deltagarna indelas i femmannalag och anmälningar görs till Gudrun Falk, tel. 319 27.

Sickan Andersson redogjorde för höstens reseprogram, vilket också återfinns på Månadsnyttets sista sida.

Barbro Blomgren berättade om behovet av ett antal nya "brevduvor" och brevduvereserver. Inresserade kan anmäla sig till expeditionen.

Jan-Erik Averås passade också på att informera om valberedningens arbete och vädjade till funktionärerna att ställa upp även under nästa år på sina respektive uppdrag.

Per Leksell och Inge Liljegren redogjorde kort för Vetgiriga veteraners respektive månadsmötesprogrammen.

Därefter berättade Lena Karlsson och Marie Westin från Nordea om den nya lagen som bankerna har att följa när det gäller ekonomisk rådgivning. Det är viktigt att se över sitt sparande inte minst med tanke på oron på börsen och en del fonders utveckling. Stratega och Aktieobligationer är en nyhet där man kan sprida riskerna, betonades det.

"Klubbmästare" Inge Liljegren agerade sedan allsångsledare vilket fick sätta punkt för en trevlig funktionärsträff.

Text och foto: Bengt Aldén

Hemsidan

Välkommen till ett besök på föreningens hemsida www.spf.karlskoga.just.nu.

Där finns uppdaterat all aktuell information om föreningens verksamhet. Hemsidan sköts av Gunnar Nordström. Tel. 546 79.



Henry Torvang har gått ur tiden

Den 5 maj avled förre optikern Henry Torvang i en ålder av 87 år. Han sörjes närmast av makan Margit och dottern Kerstin med familj. Även föreningen saknar

och sänder en tacksamhetens tanke till Henry Torvang för hans insatser för föreningen.

Henry Torvang var under åren 1987-1990 föreningens ordförande. Det var för SPF:s Karlskogaförening ett par mycket expansiva år. Medlemsantalet ökade då från 900 till 1000. Det diskuterades då också om en eventuell uppdelning av föreningen men Torvang betonade fördelarna med en större förenings resurser och möjligheter. Så länge krafterna räckte till deltog han och Margit regelbundet i våra träffar och möten.

Som en liten poäng kan nämnas att tidigare, när Henry Torvang var en trogen deltagare i ett morgonvandring fick han där snart tilltalsnamnet Sir Henry av den slagfärdige Sune Olson. Sir Henry har alltsedan dess återfunnits som rubrik för en liten historia i Månadsnytt.

Väntjänsten

Som bekant erbjuder föreningen medlemmarna vissa typer av hjälp genom vår Väntjänst. Har ni därför behov av hjälp av något slag, det kan kanske vara hjälp med transport till och från våra möten eller andra enklare sysslor. Kontakta i så fall expeditionen tel. 302 40 eller Ove Jacobsson tel. 306 05.

S:t Lukas inbjuder till en samtalsgrupp

Under hösten anordnar S:t Lukas en samtalsgrupp för äldre. Hur upplever Du tiden som pensionär? Vill Du dela Dina tankar och frågor med andra i liknande situation?

Gruppen är öppen för Dig som är pensionär. 5 omgångar under hösten, kostnad 500 kronor. Ledare: Eivor Jabell, leg. psykoterapeut. Lokal: Centralplan 1. Välkomna med förfrågningar till tel. 545 42.

”Jag har inte tid!”

Uttrycket är vanligt både på en arbetsplats och när man i föreningslivet ber en kollega eller en bekant att ta ett uppdrag.

Min farfarsfar arbetade 12 timmar om dagen utom söndagar. Det var en arbetsvecka på 72 timmar. Vid sidan om jobbet skötte han koloniträdgården med dess lilla hus. Han var kassör i skyttelaget, förman i den kommunala brandkåren, tenor och notskrivare i sångföreningen. Han klippte själv håret på sina åtta barn och lagade familjens skor och högg åtta kubikmeter ved. Dessutom tillverkade han det mesta av det som skulle användas i huset.

Min farfar kom ner till en arbetsvecka på 54 timmar. Han övertog kolonin efter farfarsfar och var också förman i brandkåren. I sångföreningen sjöng även han tenor och var aktiv i skyttelaget, men han var inte kassör eller notskrivare och han klippte heller inte sina barn. Då man började elda med kol inskränkte sig hans vedhuggning till en kubikmeter. Husgeråd var något som man köpte i järnaffären.

Min pappa arbetade 48 timmar i veckan. Han hade varken tid till sång eller den frivilliga brandkåren. Hans två barn gick till frisören och vedhuggning det blev var mest för motionens skull.

Och jag?

Jag är passiv medlem i Hjärtföreningen och varje år motionerar jag mig till ett diplom, men annars motionerar jag aldrig. Jag har sålt kolonin – det betalar sig ju inte. Jag har inga barn. Ved och kol? – nej tack – jag eldar med olja. Hur skulle man annars få tid till något i vår jäktade tid? Jag skall ju trots allt arbeta 40 timmar i veckan.

Min farfarsfar? – Ja han blev 94 år – för övrigt en härlig karl.

Min farfar? Ja – han blev 65 år.

Min far? – Ja han blev bara 52 år – blodpropp ni vet!

Jag själv? – Man ska ju inte slita ihjäl sig – nej, låt oss få 35 timmars arbetsvecka.

Olav Christensen

Kurhotell i Polen, en höjdare

Öllegård Segerström

Vi var en grupp karlskogabor därav några SPF:are som åkte till Kolobrzeg (Kolberg) med researrangören Östersjöresor i Göteborg. Kolobrzeg är en mysig liten stad med 50.000 innevånare vid den Polska Östersjökusten. Där ligger kurhotellen tätt och de flesta med gångavstånd till staden.

De har samlats där på bl.a. grund av närheten till flera saltkällor. Vårt hotell Wegiel Brunatny var stort och tog emot omkring 600 gäster. Polen har för övrigt en över 200-årig tradition på kurorts eller SPA-anläggningar.

Kurhotellet erbjuder ett 40-tal olika behandlingar. Vilka man ska välja rekommenderas av en läkare som har tillgång till en svensk tolk. I vårt paket ingick 16 olika behandlingar under vår 14-dagars vistelse. Priset för 14.dagars helpension i enkelrum var 7000 kronor. Men den som önskar kan köpa till flera behandlingar. Det finns t.ex. tillgång till sjukgymnastik, akupunktur, tandläkare, skönhets-salong med ansiktsbehandling och fotvård m.m.

Till nöjesdetaljen hör att det arrangeras dans och annan underhållning nästan varje kväll. Vi såg bland annat ett mycket fint framträdande av polska barn i latinamerikansk dans. Det yngsta paret var bara fem år.

Många gäster söker sig till de här kurhotellen bland annat för den rena milda luften och havsbaden. Man behöver heller inte trängas på den 52 mil långa sandstranden!

Polen är nu ett av Europas billigaste länder. Hotelllets frisör tog t.ex. 50 kronor för tvättning och läggning. En permanent kostade 140 kronor.

Intresset för Polen ökar nu stadigt bl.a. genom EU-medlemskapet, handeln och turismen. Det vore därför intressant om SPF kunde arrangera en cirkel om polsk kultur och kanske en lättare ”språkkurs” som skulle göra det lite lättare att förstå och uttala de för oss svenskar ”besynnerliga” stavelserna i det polska språket. Ibland klara man sig med tyska.

Medlemsförmåner

Som medlem i SPF Örebro län
har du nedanstående förmåner under 2004.

15 % på hem-/bostadsrätts-, fritidshus- och villahemförsäkring

Rabatten gäller även för tilläggförsäkringar.

10 % på personbilsförsäkring

Rabatten gäller delkasko-och vagnskademomenten.

 **Länsförsäkringar
Bergslagen**
Bank & Försäkring

Centralplan 3, 691 32 Karlskoga, Tel 0586-595 22
Drottninggatan 4, 701 44 Örebro, Tel 019-19 46 00
www.lansforsakringar.se/bergslagen

Inlandsbanan – ingen vanlig järnväg

Man behöver inte alltid åka till andra sidan jordklotet för att göra en minnesvärd resa. Man kan börja i Kristinehamn. Därifrån går Inlandsbanan, som sträcker sig 130 mil norrut för att ansluta till Malmbanan i Gällivare. 10 dagar i juli åkte jag med dotter och barnbarnen Karl (13), Axel (12) och Torbjörn (9) fram och tillbaka.

Ung kvinnlig stins

Redan vid första stoppet vid Nässundet märks det att detta inte är en vanlig tågresä. På perrongen finns ett kaffestånd och stinsen är den yngsta jag träffat på, en flicka i 8 – 9-årsåldern, iklädd vit klänning och stinsmössa, som med bravur ger tåget avgångssignal. Vi är framme i Mora på eftermiddagen och bussen tar en extrasväng till Vandrarhemmet så vi ska slippa bära packningen från busstationen. Vi besöker förstas Vasaloppsmuseet, där Mora-Nisse och de andra legendariska åkarna finns beskrivna. En filmkavalkad som börjar med det första Vasaloppet 1922 är mycket intressant.

Fikastopp i Finnmarken

Tidigt nästa morgon går rälsbussen mot Östersund. Det är gott om folk ombord, men inte trångt. En allt-i-allo-guide tar väl hand om oss och berättar om allt sevärt från tåget. Denna förmiddag är det fikastopp i Tandsjöborg och flickor i sekelskifteskläder kommer ombord med kaffekorgar till dem som beställt. En station längre bort stiger de av – och det gör vi också. På perrongen står en minibuss, som tar oss till Fågelsjö och godsägargården Bortomåa. Här får vi komma in i Gam-



Väntan på tåget vid Jamtli hpl i Östersund. Från vänster: Torbjörn, Karl, Axel och Katarina.



Artikelförfattaren med Torbjörn på dressinen i Arvidsjaur.

melgården, som godsägarparet lämnat precis som den stod på julaftonen 1912 då de flyttade in i ett nybyggt hus på andra sidan gårdsplanen, ett unikt museum alltså. Till lunch serverades ärtsoppa och våfflor med sylt och efteråt paddlade vi kanot på sjön samt fick ett ofrivilligt bad, dock utom all fara. Sent på eftermiddagen tog bussen oss tillbaka till stationen och tåget.

Dagen därpå lämnade vi Östersund redan klockan sju på morgonen; vi skulle komma tillbaka på återresan. Vi hade en lång resdag framför oss och fick utnyttja tågets fika- och lunchstopp. Under de 30 minuterna i Storuman köpte vi lunchmat i ICA-butiken och åt vid borden intill stationen. För dem som beställt hos guiden fanns olika rätter, såsom viltskavsgryta med Västerbottensmos eller laxsparris med citronsås, att tillgå.

Skulptör med motorsåg

I Arvidsjaur skulle vi bo i Lappugglans turistvise och vi blev mäktat förvånade då vi som enda resenärer blev hämtade i minibuss. Det var innehavaren, den från TV kände motorsågsskulptören Gunnar Persson, som driver detta vandrarhem och vi fick en hel liten lägenhet med kök och allt till vårt förfogande. Gunnar Perssons älgar skulpterade i trä i naturlig storlek såg vi i centrum av Arvidsjaur.

Den kvällen blev sedan resans höjdpunkt, åtminstone för oss järnvägsintresserade, för då gjorde vi en utflykt med ett äkta ångloksdraget tåg, men det får bli en särskild berättelse.

Dagen därpå upplevde vi ett nytt äventyr – att åka dressin (cykel på järnvägsspår). Det gjorde vi på den nedlagda tvärbanan till Jörn och det var inte så enkelt som vi trott. De dressiner vi fått hade nämligen en tendens att spåra ur och då blir det tvärstopp. Första gången det hände var vi inte beredda och ådrog oss smärre blesyrer.

Myggrekord?

På kvällen närmade vi oss Gällivare och tåget stannade mitt ute på Sjaunjamyren. Här ligger Sveriges enda myggmuseum. En myggig kväll finns här 5813 mygg per kvadratmeter och jag måste säga att detta museum ska inte bara ses utan också upplevas. Djuren får gärna matas!

Andra tillgångar i Norrland

Nästa dag blev gruvans dag. LKAB i Malmberget gav oss en tretimmars bussresa ner till den djupaste nivån 1000 meter under mark. Här arbetar dygnet runt jättelika borrhjappar, varje natt mellan 12 och 1 är det tomt på folk och sprängskotten går, sen tar jättelika lastmaskiner (tar 25 ton i skopan) och lasttruckar (tar 90 ton) vid och för malmen till förädling.

Nästa dag har resan vänt; vi åker söderut bara en liten bit till Porjus. Här har Vattenfall gjort ett magnifikt museum av ett av Sveriges äldsta kraftverk byggt 1909-1914 och sedan 1976 ersatt av ett modernt och större sådant. I hallen visas nu turbinerna från Nydqvist & Holm och generatorerna från ASEA samt det jättelika kontrollrummet



med alla gamla instrument och spakar. I det nya kraftverket möter vi B-pilen från Bofors på turbinerna från NOHAB. På kvällen badar Axel i Porjusdammen (14°C) och vi grillar korv i en modern kåta av trä vid vandrarhemmet alldeles vid järnvägsstationen.

Svalka i Varjisträsk

Nu är vi på hemväg. Vädret har inte varit det allra bästa – i Gällivare och Porjus regnade det rejält, men nu skiner solen och det blir lite svettigt på tåget. Då hörs guiden i högtalaren: ”Ni som vill gör er beredda, om tio minuter kommer vi att stanna vid en sjö, vattentemperaturen är 18 – 20 grader så ni kan ta er ett dopp.” Vi var väl ett tiotal, som satte på oss badkläder och så blev det en simtur i Varjisträsk strax söder om polcirkeln medan tåget stod på spåret och väntade.

Den eftermiddagen stannade vi i Sorsele och körde själva i hyrd bil längs Vindelälvens dalgång upp till Ammarnäs. Turist-

tätheten är inte så stor nu på sommaren och en infödd äldre man med fyrhjulsmotorcykel beklagade att den nio mil långa vägen dit var en återvändsväg.

- Inga turister åker upp hit för att åka samma väg tillbaka, sa han. Och det verkade han ha rätt i.

Mandelpotatisen

Men Ammarnäs unika potatisbacke missade vi inte. Det är en 30 meter hög kulle på vars branta sydsida man odlar mandelpotatis. Soluppvärmningen gör att frosten kommer mycket senare än på den plana slätten. Varje fastighet i Ammarnäs har en egen odlingslott där.

Efter en sjutimmars tågresor kom vi sen till Östersund klockan 11 på kvällen dagen innan ”Storsjöyan” skulle gå av stapeln. Vistelsen där och sista resdagen till Kristinehamn får bli en annan historia, men vi hann i alla fall med ännu ett tågstoppsbad.



Tågstopp för bad i Varjisträsk. Axel i vattnet, +18 grader.

Text o foto: Jan-Erik Averås

Skilj på demens och naturligt åldrande

Demenssjukdomar är den fjärde största gruppen folksjukdomar i vårt land och man räknar med att uppskattningsvis 150.000-200.000 personer är drabbade. Antalet ökar stadigt, främst beroende på att antalet äldre ökar. I åldern 65-69 år beräknas att ca 1 % har någon form av demenssjukdom och i åldern 70-75 är det omkring 3 %. Varje år insjuknar mer än 20.000 personer i Sverige.

Det finns många olika demenssjukdomar och Alzheimers sjukdom är den vanligaste och mest kända. Man anser att ungefär hälften av alla demenssjuka har diagnosen Alzheimers sjukdom. Den näst vanliga demenssjukdomen är vaskulär demens. En blandning av de båda sjukdomar förekommer ofta.

Skilj på demens och naturligt åldrande

Demens är inte detsamma som naturligt åldrande. Det finns sjukdomar och tillstånd som liknar demens. Man räknar med att ungefär en femtedel av de som söker vård för ”minnesproblem” inte har någon demenssjukdom. Det kan istället finnas andra orsaker, som infektionssjukdom (t.ex. borrelia), vitaminbrist, depression, stress eller ogynnsam påverkan av läkemedel. Många av dessa tillstånd går att behandla med bra resultat.

Gradvis sjukdomsutveckling

Vid Alzheimers sjukdom dör nervcellerna onormalt fort. Det finns idag stora kunskaper om vad som orsakar sjukdomen, men man vet ännu inte vad som startar sjukdomsförloppet.

Alzheimers sjukdom utvecklas gradvis. Det första symtomet brukar vara en successiv försämring av närminnet. Man får ofta också svårigheter att hitta ord, uttrycka sig och förstå. Svårigheter med tidsuppfattning (år, månad, dag) är vanliga.

Tio tidiga symtom vid Alzheimers sjukdom:

- Att glömma bort vad man just gjort eller tänkt göra
- Att förlägga sina saker
- Att glömma överenskommelser med andra
- Svårigheter att hitta namnen på vänner och närstående
- Svårigheter att hitta rätt ord när man pratar
- Svårigheter att hitta när man är ute och handlar, promenerar eller kör bil

- Svårigheter att fatta beslut och företa sig saker
- Att tappa intresset för sådant man tidigare tyckt vara roligt
- Att dra sig undan från umgänge med andra människor
- Svårigheter att hantera stress

Det finns hjälp att få

Det kan kännas mycket besvärligt och skrämmande att uppleva hur minnet sviktar alltmer. Det är naturligt att man blir nedstämd, arg och rädd. Många som drabbas försöker dölja sin glömska för andra och hitta på undanflykter. Men det finns hjälp att få.

Det lönar sig alltid att söka hjälp för problem med minnet. Man kan bli betydligt bättre av att få behandling och även om sjukdomen inte kan botas, finns det alltid något som kan göras för att den drabbade och de anhöriga ska må bättre. Så tveka aldrig att be om råd och hjälp. Alla som har problem med minnet har rätt till en noggrann läkarundersökning och andra åtgärder som läkaren bedömer kan vara till hjälp.

(Källa: Alzheimerföreningen i Sverige och Demensförbundets information)



Irland – i vikingarnas kölvatten

Vem har inte någon gång gungat med i rytmerna till irländsk folkmusik, fascinerats över dansarnas fotarbete i Riverdance eller smakat en Guinness? Låt John Hayes, irländare och författare, ta dig med på en vandring genom historien där såväl kelter som vikingar och engelsmän satt sin prägel. Vad har drivit det irländska folket genom deras intressanta och blodiga historia fram till dagens tigerekonomi? Stifta bekantskap med landet som b la frambringat fyra nobelpristagare i litteratur, där färska ostron sköljs ner av en Guinness på puben till tonerna av lokala musiker som ger sig i kast med tolkningar av den fantastiska, traditionella musiken. Céad Míle Fáilte! (A hundred thousand welcomes!)

Tid Måndag den 13 september kl 15.00

Plats Medborgarskolans lokaler, Bergsmansgatan 13

Entré 50:- inkl fika

Obl anmälan senast 8 sep på tfn 300 44.



Här är styrelsen samlad efter sitt första möte efter sommaruppehållet. Nederst från vänster: Bengt Aldén, Lennart Johannesson, Owe Jacobsson, Gunnar Regestad, Klas Sjöberg, Maj-Britt Hjelm, Lillibil Sucksdorff, Margareta Lilja, Gunnar Nordström, Inge Liljegren, Per Leksell, Anders Jones och Ulla Averås.

SKA DU SÄLJA DITT HUS?

MED VÅR SÄLJARFÖRSÄKRING SLIPPER DU DYRA EFTERRÄKNINGAR.

Som säljare av din villa är du ansvarig för fel som upptäcks hela tio år efter att du har sålt huset. För att undvika obehagliga ävrraskningar har vi därför en särskild Säljarförsäkring. Den omfattar en professionell besiktning och ger dig ett ekonomiskt skydd under de tio år som du ansvarar för dolda fel, dvs fel som varken du eller besiktningsmannen lyckats hitta. Besiktningen innebär även att vi kan sätta etiketten Varudeklarerat på ditt hus. Det gör att ditt förtroende som säljare ökar och ditt hus blir mer attraktivt.

Försäkringsgivare: *Anticimex försäkringar AB*



Svensk Fastighetsförmedling

Bergsmansgatan 4, Karlskoga

Tel: 0586-552 00

E-post: sf.karlskoga@svenskkfast.se

www.svenskkfast.se

”Pensionärsfilmerna” på Saga Bio

För pensionärer och daglediga. Pris: 50 kr.

Onsdagen den 1 september kl. 15.00

”STORARTAT”

Bernt Eklund, Expressen

”ETT MIRAKEL PÅ BIO!
fylld av scener som snabbt kan bli klassiker”

Kjell Alinge, Kalejdoskop

OM JAG VÄNDER MIG OM

EN FILM AV BJÖRN RUNGE



▲ EN FILM FRÅN TRIANGELFILM • www.triangelfilm.se • info@triangelfilm.se

Onsdagen den 15 september kl. 15.00



Veranda för en tenor

Onsdagen den 28 april kl. 15.00

medborgarskolan

Vad har vikingarna, Pablo Picasso och universums utveckling gemensamt?

Förmodligen ingenting mer än att du kan läsa om alla tre ämnena i vårt allmänbildningsmaterial Mervetarna. Träffas med jämna mellanrum och välj och vraka bland ca 250 studiehäften, läs och diskutera av hjärtans lust! Materialet passar dig som vill veta lite om allt som rör sig, men varken hinner eller är så intresserad av att veta allt om allt.

Nyfiken?

Kom till vårt informationsmöte så berättar vi mer!
Tid Onsdag den 29 september kl 10.00
Plats Medborgarskolans lokaler, Bergsmansgatan 13
Anmälan på tfn 300 44 senast 23 september.

Vi bjuder på fika!

Bokia

Gott Nytt Bokår!

Upplev något oväntat varje dag.
Nu har Låna & Läs fått in 60 nya böcker.

Låna & Läs är vår lånebokklubb med de bästa och senaste böckerna (plus den nya Nobelpristagaren). Läs hur många du vill och behåll en. Ett medlemskap kostar inte mer än 369:- per år och läsåret varar mellan 1/9 -04 – 31/8 -05. Välkommen in och hämta vårt nya Låna & Läs-magasin!

Låna & Läs
60 nya böcker
t o m 31/8 -05.
Behåll en!

369:-

Låna & Läs
Bokiabiblioteket

Spongs

BOKHANDEL

Bergsmansgatan 4, Karlskoga
Tfn 374 00 • Fax 398 32

LÅS NYCKLAR LARM



Bergsmansgatan 19
Box 257, 691 25 Karlskoga
Telefon 0586-303 20
Telefax 0586-530 67

Nu även öppet lördagar 10-13

Om instundande ”Oxhälja” och en ”Fasansfull explosion” för 140 år sedan

Sammanställt av Bertil Edling

Så har vi då åter kommit fram till den nionde månaden på året. Det var den sjunde i den äldre romerska kalendern, vilket förklarar namnet september (sept=sju, sjunde). Bondepraktikans namn är höstmånad. Det är också en månad för marknader. De hade förr stor betydelse inte minst som husbehovsmarknader. Mest bekant var nog Mickelmäss som inte bara var en stor höstmärknadsdag utan också flyttningsdatum för allt tjänstefolk. Till de höstmärknader som fortfarande har kvar sin popularitet hör den snart instundande ”Oxhälja” i grannstaden Filipstad. Tyngdpunkten infaller numera första lördagen i september (ursprungligen låg den på en onsdag) med marknadsafton på fredagskväll och med ”eftermarken” på söndag. Marknaden är äldre än staden som fick sina privilegier år 1611 och döptes efter ”vår egen” hertig Karls sedermera Karl IX:s yngste son hertig Filip.

”Oxhälja” behåller sin ställning

Marknaden räknas som en av de äldsta i landet. Förr var kreaturshandeln dominerande med grisar, kor, oxar och hästar, och till ”Oxhälja” kom bönder och handelsmän för att få sälja sina produkter till gruv- och skogsarbetarna. De förra kom miltals ifrån och hade många resdagar både dit och hem varför de också passade på att roa sig under marknaden.

Tidens gång med industrialisering och modernisering har sedan avskaffat kreatursmarknaden men fortfarande lever ”Oxhälja” kvar och är ett uppskattat folknöje och den presenteras ännu som ”Sveriges största marknad”.

En förfärlig skräll skakade Kungsholmen

Så till en tragisk historia som inträffade den 3 september för 140 år sedan och har anknytning till vår stads ”store man”, nämligen Alfred Nobel. I samband med Krimkriget på 1850-talet hade Nobels tillverkning av minor för ryska försvaret särskilt undervattensminor rönt stor uppmärksamhet och även Sverige visade stort intresse.

Tidningarna berömda ”den snillrika uppfin-

ningen” och menade att minorna ”måste vara ett af de på en gång billigaste och förträffligaste medel för Sveriges inre sjö- och kustförsvar” och man gjorde också demonstrationer, ”profförsök”, med minorna för att få dåvarande sjöministern intresserad.



Heleneborg kort efter explosionen den 3 september.

I samband med utvecklingen av minorna experimenterade Nobel också med framställning av ”sprängolja” eller nitroglycerin. Det skedde företrädesvis på familjens egendom i Stockholm, Heleneborg på söder. Här startades också tillverkningen av nitroglycerin enligt en av Alfred Nobel utarbetad metod. Den 3:e september 1864 inträffade emellertid en svår sprängningsolycka. Tidningarna rapporterade både med text och bild: *”hufvudstadens innevånare öfverraskades av en förfärlig skräll så stark att husen skakade i sina grundvalar på Kungsholmen. Det var den av ingenjören Emanuel Nobel . . . anlagda nitroglycerinfabriken som exploderat. Af fabriken som var av trä återstod intet annat än några nedsvärtade spillror kastade hit och dit . . . mest fasansfullt var åsynen av stympade människolik . . . det var icke vanliga lik man fick se utan formlösa massor av kött och ben”.*

Dessvärre blev Heleneborgskatastrofen ej den enda i sitt slag. Den följdes nämligen av liknande särskilt i USA där ”Hr Nobels nitroglycerinkrut” användes vid järnvägsbyggen.

Året efter sprängningsolyckan kom Alfred Nobels två första stora uppfinningar, nämligen initiatöraren ”tändhatten” år 1865 och dynamiten år 1866.

Om vädret, nyhetsbevakningen, svensk kriminalvård och flagghissningsproblem

”En sommar går förbi – den är alltid lika kort” skriver Tove Janson i sin vackra ”Höstvisa”.

Ju äldre man blir desto mer är man böjd att hålla med, men ändå – en sommar som denna skall vi vara glada, att vi är pensionärer och har semester året runt. Man kan ju skänka en medlidandets tanke till alla dem, som hade sin ledighet förlagd till veckorna runt midsommar med ett övermått av regn, rusk och kyla.

Inte heller nyhetsmedia har för en gångs skull behövt lida av någon sommartorka. Jag säger bara Knutby, Österåker och Hall, så vet ni vad jag menar. Ett och annat rån och misshandelsfall är ju inte heller att förakta ur nyhetssynpunkt.

Över huvud taget känner man inte igen gamla Sverige längre. En gång var vi kända ute i världen för vårt stål (nåja, det lär vara på uppåtgående igen) vackert kvalitetsglas, högteknologisk industri m.m. Mycket av detta sjunger nu på sista versen och vi får finna oss i att bli omsprungna av låglöneländerna.

Nu verkar det emellertid som om ett nytt ömdöme om Sverige sprids över världen och som kanske skulle kunna ge oss en alldeles speciell och egen exportnisch:

Vi har världens finaste fångelser!!!

På kvinnofängelset Hinseberg härbergerar vi redan en jugoslavisk krigsförbrytare som önskade komma hit och nu har ju självaste Saddam Hussein genom sin advokat uttryckt önskemål om att få vistas på ett svenskt fängelse eftersom de har så gott renommé!

Varför inte fånga upp det här och marknadsföra svensk kriminalvård ute i världen. Det kanske kan bli riktigt lukrativt.

Jag ser i andanom annonser med en leende Tomas Bodström som med utsträckta armar säger:

Välkomna till Sverige! Vi erbjuder helinackordering med trivsamt boende i vacker miljö. Eget rum med TV och radio, vänligt bemötande och stor frihet utlovas – erkänt gott kök! Mobiltelefoner tillhandahålls mot tillägg! Kanske det skulle kunna ge litet klirr i vår stadskassa. Försöka duger.

Nu till något helt annat. Jag har alltid varit rojalist dels av födsel och ohejdad vana, dels för att jag tror på den tradition och kontinuitet som

kungadömet innebär – men numera också för att alternativet med en president inte känns särskilt lockande (president Persson, alltså)!

Det finns emellertid dagar då jag önskar hela kungafamiljen dit pepparn växer. Nu talar jag om flaggdagar. Exempel: Den 14 juli hade jag klockan på ringning för säkerhets skull. Klockan 08.00 skulle flaggan upp för Kronprinsessans födelsedag, bevars. Där stod jag och huttrade i ösregnet och kunde bara med viss möda få upp den blå/gula i topp eftersom linan var genomblöt och tung. Två minuter senare var även flaggan genomvåt och klamrade sig runt stängen som en blöt trasa, när den i stället skulle ”flamma stolt”!

Inte heller Drottningens födelsedag den 23 december brukar vara någon drömdag för en flaggstyrman, då kan det vara –20 grader eller full snöstorm – huuva!

Men å andra sidan hade vi republik så löpte man väl risken att få flagga för sisådär 25 olika ministrar – nej där går gränsen”!

Hej då!

Ulla



PS. Just nu dånar en av sommarens ”plågoschlagers” ut från en närliggande balkongradio: ”Jag vill leva i delirium” sjunger sångerskan. Hur i all världen tänker en låtskrivare som kan åstadkomma något dylikt?

DS.

Apropå olycklig ? kärlek

En förälskelse vaknad om våren
känns stark och kan växa fort.
I diktkonsten har vi sett spåren
av trassel som kärleken gjort.

På balkongen i staden Verona
beslöt man sig för en fusion.
Men kärleken fick aldrig gråna
det räcker ju ej med passion!

Minns ni Tristan och blonda Isolde
som en kärleksdryck råkade få?
Med sin kropp hon hans lik sedan dolde!
Tänk så illa det kan gå!

Grev' Sparre och flickan på lina
blev aldrig ett hel-lyckligt par
De ansågs ej jämbördigt fina!
Malisen invändningar har!

Och Blommas och Vitblommas saga
hos Flores och Blanzeflor
tog makten och av daga!
Som för Telia och Telianor!

Nu kan tillfogas sagan om Svennis
som av flickan fick högsta betyg.
From heaven han fick säkert pennies!
Det gäller att ej va' för blyg!

Och Ylva som lärt databoken
hon tog sin Erik och gick!
Men har hon nå't större på kroken??
Datorer kan säg Klick!

K.G.

Tänkvärt!

Varje ny dag
erbjuder oss en ny fräsch och ny chans
att ta itu med livet.

Gör saker – inte av konvention
utan för lustens och glädjens skull.

Oroa dig inte
för vad folk tänker om dig
för det gör de ändå så sällan.

Nilsson hade fått en
böld i nacken och
oroliga fru Nilsson
släpade i väg honom
till vårdcentralen där
doktorn tog en titt
på honom och sa:
- Det var en ful en!!
- Ja inte sant, sa fru
Nilsson, men han är snäll mot barnen.



Bettan besöker en psykolog och bland många
andra frågor så sa han:

- Besvärar ni av oanständiga tankar?
- Nej, sa Bettan med glimten i ögat, faktum är
att jag njuter av dem.

Läkaren stod bakom Vera när han satte stetosko-
pet mot hennes rygg. Vera rös till och sa:

- Hu, vilka kalla läppar doktorn har.

- Vår son har svalt korkskruven, hördes en för-
tvivlad röst i andra tråden.

När doktorn hade klätt på sig och stod beredd
att åka ringde det igen.

- Doktorn behöver inte komma. Vi har hittat en
annan korkskruv, hördes en lättad röst.

Pensionären Pål från Orsa går för att hälsa på sin
gamle vän Nils. När han kommer in sitter Nils
och lyssnar på högljudd popmusik.

- Inte visste jag att du tyckte om popmusik,
gamla karln, säger Pål

- Det gör jag inte heller, men det är så skönt när
man stänger av eländet!

- Att du inte gifter dig?

- Nej jag har det så bra som jag har det, jag skö-
ter mina affärer och så har jag två systrar som
sköter om både mig och hushållet.

- Ett par systrar, jamen det kan ju inte bli det-
samma.

- Säg inte det, det är inte mina systrar!

SPF:s resekommitté inbjuder till

Falbygden

27 september. Pris 350:-

Besök på Falbygdens ost och Harald Wibergs konstgård i Redberga
Buss t&r, förmiddagskaffe. Lunch.



Dramaten, Stockholm

5 oktober. Pris 980:-

Kung Lear, William Shakespeares stora drama om en av civilisationens farligaste sjukdomar, den obehagliga lusten efter makt. Men det är framförallt en historia om kärlek, om frånvaron av kärlek.

Medverkande bl.a. Börje Ahlstedt, Lena Nilsson, Jonas Malmjö m.fl.

Inkl. buss, tvårätters lunch/middag exkl. dryck, inkl. kaffe, parkettbiljett,
kaffe med smörgås på hemresan. Anmälan snarast.



Tiggarestudenten, Sjöfleoperan

31 oktober. Pris 595:-

Inkl. bussresa, kaffe före föreställningen, biljett, middag på Knusesunds gästgiveri.

Mama Mia, Cirkus Stockholm

6 mars

Utförligare program och pris i nästa nummer av Månadsnytt.



Planerade resor

Julmarknad och Adventresa

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 • Elvi Ström tel. 383 30 • SPF:s expedition tel. 302 40.

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