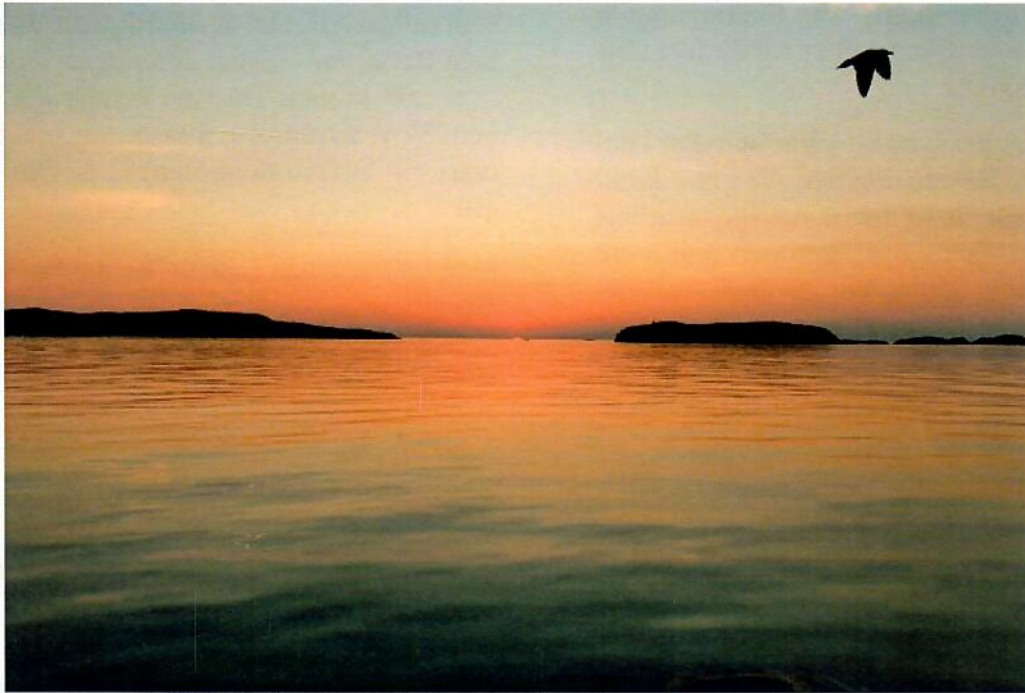


KvilleSenioren

Medlemsblad för SPF Seniorerna Kvillebygden
Vintern/våren 2021



*Solnedgång över Väderöfjorden. Foto: Tommy Nyström
Denna bild kom på 2:a plats i vår fototävling hösten 2020.*

Program våren 2021

Om restriktionerna medger planeras:

- promenader måndagar kl 16 under mars – maj, ej annandag påsk.
- bilpromenad den 8 april
- årsmöte utomhus i maj t ex på Fiskebo
- boule och boule-kurs
- fototävling vinterbilder avslutas 1 mars och vårbilder avslutas 1 juni, se sista sidan
- kurs - vilda blommor vid kusten
- kurser som släktforskning, hemsidan och ”skriv Ditt liv”
- diskussionsträffar
- friskvårdskort, se sidan 4

Hör gärna av Dig till Lillemor tel 073-070 50 04 om Du kan ordna en promenad.

Hej alla medlemmar!

"Det kommer alltid dagar som inte liknar andra dagar Någon känner styrkan återvända och får plötsligt lust"

skriver Gunnar D. Hansson, Smögen.



Inför det nya året har styrelsen fått lust att berätta lite om året som gått och året som kommer – om vår verksamhet och våra förhoppningar. Det har varit en jobbig tid för oss alla att inte få mötas i normal omfattning. Alla har inte tillgång till vår hemsida så därför vänder vi oss till er alla medlemmar via denna skrift "KvilleSenioren". Vår förhoppning är att alla förnyar medlemskapet eller värvar nya trots rådande omständigheter.

Vi vill även uppmärksamma att våra "spindlar i nätet" Inga-Lill och Håkan tilldelats Tanums kommuns ledarepris för 2020 för deras idoga arbete inom vår förening. Grattis till dem och grattis till oss medlemmar som fått ta del av deras engagemang! Det är idag svårt att fatta att vi hade 8700 aktivitetsbesökare under år 2019. Vi är övertygade att en omstart kommer men ingen vet riktigt när.

Vi behövs för varandra!

/Claes Toreld, ordf.

Läs mer om kommunens ledarpris på sidan 7

* * *

Kära medlem!

Hoppas att allt är bra med Dig i denna underliga tid.

Vi hade planerat ett digert program med resor, månadsmöten med intressanta programpunkter, kurser mm inför året 2020. Men därav blev inget!

Vi har stött på flera medlemmar som sagt att de saknat våra månadsmöten. Vi har också saknat! Vi har saknat den sociala samvaron.

Men har vi klarat oss från att bli sjuka, får vi ändå vara tacksamma, trots att vi tvingats avstå från möten.

Vi vill gärna titta framåt – när kan vi dra igång igen? Tegnell säger: även att vi får vaccin är inte pandemin över. När kommer vaccinet? Hur säkert är det? Biverkningar? Frågorna är många.

Om vi kan hoppas att restriktionerna lättar under våren så planerar vi att försiktigt starta med några "tillåtna" aktiviteter.

När vi väl kan börja med vår verksamhet igen, så ligger vi i startgroparna. Med begränsat antal del

tagare planerar vi utbildning i hemsidan, diskussionsträffar, "skriv ditt liv"-kurs, släktforskning mm.

Vågar vi hoppas att vi kan starta höstens program som i gamla tider? Vi skall fortsätta att vara en aktiv förening med mycket verksamhet, när Corona har lämnat.

Vi hoppas att Du vill fortsätta att vara medlem hos oss. Du kan räkna med att vi startar med aktiviteter i den takt som restriktionerna tillåter, när vi anser att vi kan ordna aktiviteter på ett hälsosäkert sätt.

Medlemsavgift för 2021 är 170 kronor/person liksom tidigare år. Det är faktiskt den lägsta avgiften i hela Bohuslän - många föreningar ligger en bra bit över 200 kronor. Du som betalar via internetbanken: Skriv avsändare. Swisha går bra. Senast i februari vill Barbro (kassören) få in Din medlemsavgift.

Med hälsning och önskan "ha det bra".

/Styrelsen

* * *

Styrelsen

Ordf: Claes Toreld, 070-348 66 32

Vice ordf: Ulla Tisell, 070-249 93 02

Kassör: Barbro Torstensson, 070-657 73 95

Sekr: Inga-Lill Sörgard, 070-243 23 52

Ledamöter:

Lillemor Blad, 073-070 50 04

Anna-Lena Fredriksson, 073-534 41 10

Anita Hallberg, 070-697 82 05

Leif Karlsson, 076-231 70 16

Eva Lundgren, 072-887 83 84

Adjungerad:

Håkan Vikstål, 073-992 77 58

Som huvudmedlem får du tidningen SENIOREN (Prenumerationspriset är 380 kr)



Medlemsavgiften för 2021

Huvudmedlem: 170 kr

Vänmedlem: 50 kr

BG: 168-5429

Swish: 123 378 307 3



”Folkrörelse” med Sofia

Det var länge sedan jag kände spring i benen. En sliten höftled, pirr i benen och stelhet i nacke och rygg är vanliga ålderskrämpor. Vad gör man? Jag frågar doktorn – vädjar om remiss för röntgen och operation. Annat prioriteras i dessa tider.

Jo, hos en sjukgymnast fick jag tid. Jag fick lägga mig på rygg på britsen och hon masserade ena benet – *Hur känns det?* frågade hon efter en lång stund. – *Jo tack bra, men det är i andra benet jag har ont.* Att det är svårt att skilja på höger och vänster är mänskligt.



Så slog det mig - en resa till Peking för tjugofem år sedan. Där vamlade det av åldringar i parkerna som gjorde sin morgongymnastik. Man

såg även äldre män som väckte sina burfåglar i morgonsolen med att täcka av höljet över buren. En imponerande syn, men inget för mig, tänkte den stela bonden. Fåglarna kan jag studera från fönstret – men ”Hemmagympa med Sofia” på SVT 1 eller SVT Play. Kan det vara något?

Lotta och jag har sedan april i fjol efter morgonkaffet följt Sofias rörelser precis som många tusen andra. Det passar oss utmärkt. Vi slipper resor och

klädbyte och rör oss efter tydliga instruktioner anpassade för de flesta. Vi mår mycket bättre och stelheten släpper allt eftersom. Det har blivit ett måste för oss före den dagliga promenaden.

När vi så hade vant oss vid denna morgonstund ville SVT förstås lägga ned programmet. Så gör de ofta när vi äldre uppskattar något. Då skrev vi och många andra och klagade. Det gav resultat och vi kan gympa vidare. Morgonstund fick guld i mun och lite spring i benen.



Nu ser jag fram emot promenaderna i långsam takt som anordnas av SPF och att träffa alla vänner. Jag längtar efter blåsippspromenaden på Hamburgö. Jag hoppas även få anordna en

promenad till Evenröds vatten, en vårdag när vit-sipporna blommar. Att Lotta då skall testa det s.k. ”kärringlyftet” vid Fattiggården är väl att hoppas i överkant.

Försöka duger! Hälsar Claes

Att röra på sig är det enda riktiga föryngringspillret - och det är ett piller helt utan biverkningar.



Regnbåge över Grind. Foto: Ulla Tisell. Bilden vann första pris i vår fototävling hösten 2020

Coronatider

Nu har vi levt med Corona ett helt år. Många har avlidit, eller fått allt från enkla, till svåra symtom. Corona, har blivit en ny erfarenhet för alla. När nu vaccinet är på väg, så kommer jag att tacka JA, till att ta det själv. Vaccinet genomgår flera kontroller och tester, innan det kommer ut på marknaden, så det känns väldigt tillförlitligt.



Jag tar det, för jag vet att det ger ökad immunitet mot Corona och minskad smittspridning. Kan jag minska på spridningen, till alla runt omkring mig, och minska på stressen inom sjukvården, då är det ett enkelt beslut.

Jag har själv arbetat flera år inom sjukvården och vet hur det fungerar.

Själv har jag och min man haft Corona, med lindriga symtom, utan att veta om det. Vi tog lunginflammationsspruta, och trodde att det var biverkningar av den sprutan, som orsakade symtomen, men efter ett svalgprov, visade sig att det varit Corona.

Det är viktigt att vi följer folkhälsomyndighetens råd och även tar ett personligt ansvar.

Varma distanskramar från Anna-Lena

Ett telefonsamtal smittar inte

Glöm inte bort att hålla kontakt med varandra!

Friskvårdskort

Det ryms 24 aktiviteter på varje kort. En aktivitet ska vara minst 30 minuter. För att få registrera samma aktivitet flera gånger under en dag (tex promenader) krävs att det är minst 1 timma emellan. Om det är olika aktiviteter (tex promenad + gymnastik) krävs inget mellanrum. Du får ha hur många kort du vill. Tipspromenad, stavgång, promenad, gympapass, skidåkning, simning, gräsklippning (ej åk), boule, mattcurling, seniordans, yoga mm.

Lotteri bland deltagarna

När du har fyllt i ditt/dina kort lämnar du det/dem till någon av våra "ombud". Samtidigt betalar du 20 kr/kort. Swisha gärna. Du kommer att vara med på kommande vinstdragning. Då dras en eller flera vinnare (beroende på hur många som deltar). Ju fler kort du har desto större chans har du att bli vinnare. Dock högst **en** vinst per dragning, även om du har lämnat in flera kort.

Period I omfattar; februari, mars och april.

Inlämning under 1-7 maj

Period II omfattar; maj, juni och juli.

Inlämning under 1-7 augusti

Nya kort/lämna in kort för lottning

(Du kan skriva på ett papper tills du får tag i ett nytt kort för att föra in dina uppgifter)

Kontakta någon av våra "ombud"

Hamburgsund: Jan Johansson, 079-076 88 42

Rabbalshede: Kurt Karlsson, 070-572 94 98

Kville: Lasse Karlsson, 073-899 95 68

Gerlesborg: Lillemor Blad, 073-070 50 04

För info: Håkan Vikstål, 073 992 77 58

hakan.vikstal@live.se

Besök vår hemsida: www.spf.se/kvillebygden eller googla: spf.kvillebygden

Underliga 2020 - minneskavalkad

I början av år 2020 hörde man på nyheterna om ett virus som börjat sprida sig i Wuhan i Kina och folk dog. Jaja det kommer inte hit, var säkert en tanke hos de flesta. Så fel vi hade!

Vi började SPF-verksamheten med ett välbesökt månadsmöte i januari. Det kom 130 personer för att lyssna på Kenneth Holmström från forna Drifters. Han kåserade, spelade och sjöng. Det blev en trevlig stämning. Några njöt även att få lyssna på hans västgötska dialekt?!



På årsmötet i februari kom det extremt mycket folk. Var det Bengans trio från Hamburgsund som drog hela 155 personer?

Eller var det vårt löfte att bjuda på tårta för att fira att vi passerat 400-medlemmar-strecket? Eva hade beställt och hämtat 17 jättegoda prinsesstårter i Kungshamn!

Nu började Corona spridas i världen. Inför månads-mötet i mars hade verkligheten sprungit i kapp oss. Tanums kommun gav direktiv att undvika besök på äldreboenden. Claes samlade till ett extra styrelse-möte där vi beslutade att upphöra med all verksamhet fr o m den 13 mars. Fredagen den 13:e! Några medlemmar hade varit på resa till Helsingfors och Kiel och dem gav vi vänligt order ”kom inte på mötet”. Vi hade gjort semlor till 120 personer men det kom bara 90 för att lyssna på Gertrud och Bo Lundströms intressanta information om Sjöräddningsstationen i Fjällbacka. De överblivna semlorna fick säljas till hugade.



Månads-mötet den 12:e mars var den sista aktivite-ten för våren. Till hösten är vi nog igång igen? Vi hade återigen fel!

Vi tvingades avboka orkestrar, underhållare, förelä-sare och kurser. Två lär-känna-din-kommun-resor i Bottna, en dagsresa till Öckerö och fyra-dagsresan till Dalarna – ja allt fick avbokas.



Verkligheten kom oss nära. Två medlemmar hade avlidit i co-vid-19. Det var så sorgligt att höra. Innebörden av denna hemiska sjukdom blev så påtaglig.

Hur skulle vi göra med våra styrelsemöten? Claes ordnade telefonmöte dvs varje styrelseledamot satt hemma vid köksbordet. Inte så bra! Vi kunde ju inte se varandras kroppsspråk. Inte så roligt heller. Det är ju roligt att träffas.



Claes fick en idé och bokade nästa möte vid Lin-neasjön. Mycket bättre! Hur skulle Claes fixa om det blev regn? Lugnt. Solen sken och det blev i stäl-let för varmt.

Vi gladdes åt att träffas. Anita, minstingen i styrel-sen, hade fyllt 70 och vi kunde gratta och hurra. Vadå Anna-Lena, hon är visst yngre? Och Leif är ännu yngre!

Nästa styrelsemöte skulle också äga rum utomhus. På Fiskebo! Utanför kommunens gräns! Håkan hade föreslagit att det skulle ordnas informations-möte utomhus för högst 50 personer, med egen medtagen fika, på Fiskebo. Smälningen har min-sann ingen känsla för kommunens gränser. Efter den första chocken kunde vi faktiskt medge att Fis-kebo var ett bra förslag. Utomhus jo, men det kunde bli inomhus om väderleken stökade till det. Vi hade inte bokat någon underhållning. Leif skulle ju läsa sitt septemberkåseri! Det kom 50 medlemmar. Anita och Lillemor såg till att alla sprayade sina händer med handsprit innan de kom in.



Alla verkade uppskatta samvaron. Det pratades och skrattades. Vi fick äntligen rätt – det behövdes ingen underhållning.

Vi försökte hänga med. Bohusdistriktet kallade till stämma, men vi fick inte åka. Vi skulle delta i ett digitalt möte. Detta var en ny erfarenhet. Att sitta hemma vid köksbordet med datorn och delta i årsstämma – det är inte måtta på vad man får vara med om. Men man får acceptera och försöka lära sig. Vi kommer att hålla våra styrelsemöten som digitala möten under 2021. Nåja, åtminstone försöka.

Boulespelarna har varit flitiga hela sommaren och höll på längre in på hösten än de brukar.

Promenader kunde vi börja med. Lillemor och Anita åtog sig att ordna den första, i slutet på augusti. Olle åkte på grovgörot – han fick vara parkeringsvakt. Vi skulle gå i Sibirien. Där finns en stor parkeringsplats på Tångebacken, bedyrade Lillemor. Så fel hon hade! Det kom många bilar, vi skulle inte samåka. Olle hade fullt sjå att få till parkeringen. Där blev knökafullt och det stod bilar kors och tvärs. De innersta hade inte en chans att komma ut. Lasse i Kville klev ur sin bil, ställde sig för att titta på allt folk och fällde kommentaren: jaha, det är så här Ni ser ut!



Det ordnades ytterligare 8 promenader på olika platser och i snitt kom 58 personer varje gång. Det

fanns ett stort behov av sysselsättning och önskan att träffa någon för en pratstund. Tack alla Ni som ställde upp och ordnade promenaderna.

Nästa händelse var Bilpromenaden i oktober. Utan praktiska moment, men i gengäld knepiga frågor, som inte kunde googlas fram. Folkskolläraryn i Brannebys huvudbonad var den knepigaste. Det skulle vara en gissfråga. Inte kunde man väl tro att Ture hade keps!

Eva, som förste startande, skrämde oss. Efter en halvtimme ringde hon. Hon och Kjell var helt utanför banan. Hade vi fullständigt missat med vägbeskrivningen? Vänster och höger är svårt! Vägbeskrivningen vållade vissa problem. Wrems folkpark eller Sjöröd stod det ju inget om på kartan! Ändå var några där och vände. För mycket snack i bilen, kan man ju misstänka. Och stationen i Rabbalshede vållade problem eller snarare frågan vid stationen, var helt omöjlig att få syn på. Men trots vissa problem så hittade alla i mål - på samma dag - efter 4,5 mils bilfärd i trakterna!

Det var en del förberedelser inför bilpromenaden. Björn och Håkan skulle handla virke och tillverka frågeskyltar. Det gick bra, de fick hållas i fred.



Barbro och jag satt inne vid köksbordet och försökte få ihop ett svar till Tanums kommun. Frågan var: Vad är effekterna av Covid-19 för er förening under 2020? Svaret skulle täcka de ekonomiska konsekvenserna och hur vi såg på framtiden. En budget för 2021 skulle också upprättas och bifogas. Det var inte lätt, när framtiden mest består av frågor.

Tipsfrågor skulle sättas upp och vi gav oss iväg i tidig morgonstund. Det regnade i gryningen! Paret Torstensson tog ena halvan av banan. Sen skulle vi samlas vid bygdegården för att sätta upp parasoll, hämta ut ett bord, sätta fram kassaskrinet, lägga fram programblad och tipslappar och vänta på första start. Det hade slutat regna och det såg riktigt bra ut. Men var är makarna Torstensson? Hittade de

inte över Fagerbacka och Tveten? Sen kom de och vi fick förklaringen. De hade glömt spettet i Täcklebo. När de stod på Bodeland och letade efter spettet, var det bara att vända och hämta.

Nästan 100 personer körde bilpromenaden och det uttrycktes önskemål: det här får ni gärna göra om. Det blir nog så – en bilpromenad i april hoppas vi är tillåtet, sett ur Tegnells perspektiv. Då får vi hitta på en annan bansträckning.

Sedan åkte vi fyra och plockade in frågorna. Då var det skymning och det regnade. Vilken tur vi hade, regn på morgon och kväll, och uppehåll hela dagen. Det blev en heldag för oss arrangörer, men det kändes ändå bra efter ett lyckat arrangemang.

Håkan startade en kurs i släktforskning i september. Det kunde vara lämpligt att sitta hemma i vinter och leta i arkiven på datorn. Med borden brett isär i bygdegården, samma dator varje gång, handsprit och magistern som sitter i katedern – det skulle väl funka? En kurs hann gå klart, men nästa kurs fick avbrytas efter två kurstillfällen. Nu hade smittspridningen ökat.

Restriktionerna har dragits åt igen. Nu måste vi hålla ut även att det känns tungt. Vi får vänta på vaccinet och hoppas att det blir normala tider igen. Då startar vi upp. Som vi har längtat.

Inga-Lill, sekr

* * *

Tanums kommuns Ledarpris 2020



Motivering:

”Genom sitt stora engagemang, nytänkande och administrativa kunskaper har Inga-Lill Sörgård och Håkan Vikstål utvecklat föreningslivet i Kvillebygden, främst

inom SPF Seniorerna Kvillebygden, Kville hembygdsförening och Kville bildarkiv. Tillsammans med ett 50-tal valda funktionärer har de till exempel under 2019 genomfört aktiviteter med över 8 000 besökare inom SPF Kvillebygden och de har även huvudansvaret för tidningen Kvillebygden.”

Läkaren till gammelmor:

- Nu skriver jag ut en medicin till dig som kommer att få dig att känna dig minst tio år yngre!
- Oj, men hur blir det då med min pension!?



Hej där i slott och koja. Januari 2021

Nytt år, nya möjligheter. Sedan några veckor har vi lärt oss att skriva 2021. Det är alltid lite svårt i början att komma ihåg det nya årtalet, men med träning kommer det att fungera. Året som vi lämnat bakom oss har varit underligt och skrämmande

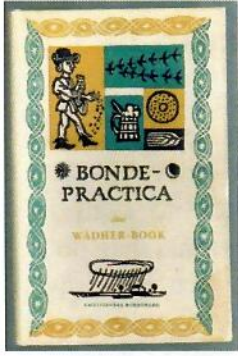
för alla. Vem kunde ana att vi i Sverige skulle drabbas av en pandemi. När det först kom på tal att en sjukdom härjade i Kina trodde väl dom flesta av oss att det är så långt borta så att hit kommer det inte. Men oj vad vi alla hade fel.

Vårt barnbarn, Sixten 6 år var här hos oss i Bottna och tittade på TV och hörde om viruset i Kina. En eftermiddag kom han och ville ha sax och tyg och något att sy med. Han hade sett på TV att i Kina gick man runt med munskydd och han ville göra ett sådant. Farfar sa säkert då att det kommer inte hit, det är så långt borta, vilket var helt fel. Han gjorde sitt munskydd med lite hjälp och det ligger här i ett skåp. Barn tänker och förstår mer än vi tror.

Våra stora planer i SPF för året 2020 blev till intet. Vi fick ställa in som alla andra. Förhoppningsvis kanske vi kan börja om igen under detta år. Ljuset som vi ser fram emot är att vaccineringen kommer att göra stor skillnad. Börja att träffas igen på närmare håll än 2 meter. Och inte bara att vi ser vaccinljuset utan ljuset från solen tilltar för varje dag, när hon väl visar sej. Har ni förresten tänkt på att solen, alltid är en hon. Här talas det inte om någon han eller hen.

Det har varit en blöt höst så nu är alla vattenförråd och grundvattentäkter fyllda, vilket bådar gott om Edet skulle bli ett torkår, detta år.

Dom som har varit inne på SPF:s hemsida har kunnat läsa om regnmängden i Bottna/Fåglekärr och alltid har det regnat mer i Fåglekärr än i Bottna. Om det har att göra med topografin eller regnmätarens gradering är svårt att avgöra, men på detta viset är det. December var en otroligt grå månad men till julafton trängde solen igen molntäcket. Då var det 25 dagar på raken utan sol. Jag vet inte hur många av er som tror på vad som står i Bondepraktikan, men på Andersdagen var det regn och gråväder men på juldagen sken solen. Detta slår ofta in "att när Anders slaskar skall julen braska".



Om juldagen står att läsa i Bondepraktikan: Om juldagen infaller på fredag, som i år, skall det bli vinter, våren blir god men en ostadig sommar, en skön och varm höst, mycket hö, korn och vin skall skördas, men bina skall dö, likaså fåren och många skall få ögonvärk. Tro det eller ej, men man kan ju alltid hålla koll.

Att vara tomte under ett Coronaår är inte enkelt. Inte få komma nära och krama barnen när klapparna utdelas och på flera ställen blev inte tomten alls insläppt eftersom det redan fanns 8 personer i huset och fler fick det inte vara, enligt Tegnell och Löfven.

Våra promenader under hösten har varit flitigt besökta, alltifrån havsnära promenader till vandringar i tät granskog och bara på någon enstaka vandring regnade det.

Fototävling



Solnedgång över Fjällbacka.

Foto: Ingela Larsson. Bilden vann tredje pris i vår fototävling hösten 2020

Vid höstens fototävling kom det in 22 fina bilder tagna av 9 fotografer
Ta fram kameran och mobilen och var med i våra fototävlingar

Vinterbilder, avslutas den 1 mars

Vårbilder, avslutas den 1 juni

Vinnande bilder kommer att pryda våra skrifter och hemsida

SMS:a eller maila dina bilder till:

073-992 77 58 eller hakan.vikstal@live.se

Alla ville ut och röra på sej och träffa likasinnade människor och bryta lite av isoleringen som var jobbig för många. Förhoppningsvis kan vi fortsätta till våren. Vi får höra med folkhälsomyndigheten hur många vi kan vara vid varje tillfälle.

Utifall det har undgått någon så har Inga-Lill Sörgard och Håkan Vikstål fått emottaga Tanums kommuns ledarepris för sitt storartade arbete för SPF Kvillebygden. Det är bara att buga och gratulera till det välförtjänta priset.

Snart kommer vi att märka att dagarna blir längre och solens lyskraft ökar. Vi får hålla ut med att hålla avstånd och se fram emot en sommar som förhoppningsvis blir mindre Coronastyrd än den i fjol. En dag kan vi säga att det var det året vi hade den förfärliga pandemin och förhoppningsvis kommer den inte tillbaka någonsin.

Håll ut, håll avstånd och håll humöret uppe
hälsar Leif i Bottna

Olycksfallsförsäkring ?



**Ingår vid medlemsaktiviteter.
Därutöver kan du teckna en egen via SPF**

Olycksfallsförsäkringen kan du teckna oavsett ålder och hur länge du varit medlem och kostar endast 23 kr/månad.

Läs mer om försäkringen på www.skandia.se/spfseniorerna
Du kan även kontakta oss på telefon 0771-16 60 60

eller via e-post spfseniorerna@skandia.se

SENIOREN
REKRYTERING • VILDA ÖRNEN • VILDTJUG • SKANDIA • ANFÄRAN • VILDBERGET • VILDBERGET • VILDBERGET

Häng med i SPF Kvillebygdens friskvårdssatsning!

Här skriver du in alla följande godkända friskvårdsaktiviteter som omfattar minst 30 minuter.

Tipspromenad, stavgång, promenad, cykeltur
gympapass, skidåkning, simning, gräsklippning (ej åk),
mattcurling, boule, seniordans mm.

När kortet är fulltecknat kan du skaffa ett nytt.
Inlämnade kort deltar sedan i kommande dragning.
Vinnarna meddelas efter dragningen.

Motion är din bästa medicin!



Namn: _____

Pris 20 kr

Kontant

Tel: _____

Swish

123 378 307 3

Nr	Dag	Aktivitet	Tid	Nr	Dag	Aktivitet	Tid
1				13			
2				14			
3				15			
4				16			
5				17			
6				18			
7				19			
8				20			
9				21			
10				22			
11				23			
12				24			