

SPF Seniorerna S:t Olof,
Nyhetsblad nr 5, 2017
18 augusti 2017

Hej,

Här kommer höstens första Nyhetsblad! Titta gärna på hemsidan relativt ofta! Det dyker upp nya saker under "Just nu" som inte alltid annonseras på annat sätt!

Vi har haft lite problem med distributionen av S:t Olofsbladet, om du inte fått det, mejla oss, (spfstolof@telia.com) så ser vi till att du får ett ex!

Vrinnevipromenaderna startar igen onsdag den 6 september, samling vid Tjalvegårdens parkering kl 9.30 för veckans promenad i härliga Vrinneviskogen. Som vanligt två sträckor att välja.- 3,5 eller 5 km
Välkomna - med eller utan stavar, ingen föranmälan behövs!

Kolla gärna på **alla olika aktiviteter** vi erbjuder, de finns beskrivna på hemsidan Under rubriken "Aktiviteter"

Där beskrivs Studiecirklar, Resor, Seniorbio, Korta program och det vi kallar för Kropp och själ, veckovisa övningar med olika innehåll!

Här är de aktuella Korta programmen, som kan anmälas till nu:

Läs mer på hemsidan, under Aktiviteter/korta program:

Bindande anmälan till tfn 011-107860 eller e-post spfstolof@telia.com

Avbokning till exp. senast måndagen före aktuellt arrangemang för att slippa betala.

OBSERVERA ANMÄLNINGS/AVANMÄLNINGSDATUMEN!

Träffarna är i vår lokal Slottsgatan 134 om inte annat anges.

31 augusti, torsdag kl. 14.00

MOA MARTINSSON-VANDRING

Följ med på en promenad i Moa Martinssons fotspår. Hon var en av våra mest uppskattade författare. Samling vid Moa-statyn vid Norra Grytsgatan där Åsa Birgersson guidar oss. vandringen slutar vid Gubbens Trädgård med möjlighet för fika för den som vill.

- Kostnad 20 kr
- Anmälan tidigast 14 augusti
- Avanmälan senast 28 augusti

7 september, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Välkommen till en stunds avkoppling och gemenskap. Kjell Tudare med sin trumpet leder oss i ett musikquiz för de som vill vara med.

- Kostnad 20 kr inkl kaffe/te, annan dryck
- Ingen anmälan

14 september, torsdag kl. 14.00

SURSTRÖMMING

Avnjut denna delikatess alt. sill tillsammans med allt som hör till. Drycker finns att köpa. Kaffe och kaka som avslutning. Allsång och lotteri. Vi visar även polisens film "Låt dig inte luras".

- Kostnad 100 kr
- Anmälan tidigast 14 augusti
- Avanmälan senast 11 september

18 september, OBS! måndag kl. 14.00

ÖSTGÖTATEATERN – öppen repetition

Östgötateatern repeterar "Mycket väsen för ingenting" av William Shakespeare. Efter föreställningen samlas vi utanför för lite "eftersnack" på något av ställena runt Teatern.

- Fri entré
- Ingen anmälan

28 september, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF – Välkommen, ingen anmälan!

12 oktober, torsdag kl. 14.00

ORD OCH INGA VISOR

Ett kåserande föredrag om ordspråk/citat och deras ursprung. Vad sa egentligen Kajsa Varg och vem var hon, och många flera exempel. Inga-Lill Johansson berättar. Kaffe och bröd serveras.

- Kostnad 60 kr
- Anmälan tidigast 14 augusti
- Avanmälan senast 9 oktober

26 oktober, torsdag kl.17.00

PUBKVÄLL

Vi fortsätter vår populära satsning att bara kunna slinka in och umgås. I serveringen finns korv med bröd, dryck, tilltugg och fika till SPF-priser. Mikael Leonardsson spelar och sjunger för oss.

- Entré 50 kr
- Ingen anmälan – bara kom!

9 november, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF – Välkommen, ingen anmälan!

Vandringar i Norrköping med omnejd

Natur- och kulturvandringarna i Norrköping med omnejd är populära och fortsätter med Leif Winqvist och Olle Eliasson som guider.

Här presenteras de tre vandringarna hösten 2017.

Nu är det bara att skriva in i kalendern, packa kaffetermosen och matsäcksryggan, ta' med

vandringsstaven och hänga med.

För alla vandringar gäller föranmälan till kansliet (tlf 011 – 10 78 60 eller e-post: spfstolof@telia.com) samt att vi träffas 09.30 vid Folkets Park (Folkborgen) för samåkning.

12 september - Norsholm <https://sv.wikipedia.org/wiki/Norsholm> (Länk till wikipedias artiklar om Norsholm, öppnas i ny flik)

26 september - Glotternskogen, <http://naturkartan.se/norrkoping/glotternskogen> (Länk till Naturkartans presentation av Glotternskogen)

17 oktober - [Forsumskogen](#), http://www.esping.net/forsum/forsum_vandringsled.htm (Länk till Björn Espings hemsida, öppnas i nytt fönster)

Tänk på att vi rör oss i naturen och går på skogsstigar där det finns rötter och stenar med snubbelrisk. Ibland går stigen över berghällar, som vid våt väderlek kan vara hala. Stadiga skor rekommenderas liksom ett par stavar till stöd.

Programmet är preliminärt och kan ändras . Annons om vandringarna kommer via e-post (glöm inte att ange din e-postadress under "mina sidor"), här på hemsidan och som vanligt i NT.

Läs gärna mer i S:t Olofsbladet. Förutom det pappersex du fått med posten, hittar du det på hemsidan, <http://www.spfseniorerna.se/stolofsbladet>

Lars Lundström,

webbansvarig SPF St:Olof Norrköping

spfstolofweb@gmail.com