

## När vi fick sparken

Hösten 2018 är jag i Málaga. Det vimlar av elsparkar som kör slalom mellan flanörer och parkerar precis var som helst. Nästa år när jag kommer dit är problemen lösta. De har inte bara minskat i antal, de är också prydligt parkerade på uppställningsplatserna.

Våren 2019 kommer de till Stockholm och orsakar samma problem som i Málaga. Inte minst utgör de fordon som lämnas på gångbanor ett hinder för synskadade och för personer med rullstol och rollator. Även Stockholm har idag löst problemen med elsparkarna.

### proaktiv *proaktivt proaktiva*

ORDKLASS: adjektiv

UTTAL: pro`aktiv

- inriktad på att i förväg vidta lämpliga åtgärder t.ex. för att förhindra oönskade händelser el. skadlig utveckling el. för att främja önskvärd utveckling

MOTSATS reaktiv JFR

När elsparkcyklarna sommaren 2021 breder ut sig i Norrköping skulle man kunna tänka sig att kommunen förberett sig och tagit del av hur andra städer löst problemen. Men icke. — Vi blev helt tagna på sängen av explosionen av elspark-

cyklar, förklarar Andreas Bohlin (S), gästtalare vid vårt årsmöte i slutet av augusti.

### Läs mer om tillgänglighet på sid 9.

Nog om detta ... När jag gick i pension var det en sak jag var säker på. Någon pensionärsförening tänkte jag minsann inte gå med i - nu är jag med i tre stycken... Jag började med att gå med i Seniorjournalisterna och i Luftfartsseniorerna. När jag blev tillfrågad att gå med i SPF Seniorerna tvekade jag inte. Vid det laget hade jag tagit del av alla de spännande aktiviteter som fanns på programmet. Jag kan inte säga att jag har ångrat mig.

### Läs mer om vårens program på sid 6-7.

// Urban Bergsten

**Kallelse till Årsmöte** Tisdagen den 22 februari 2022 kl. 15.30 håller SPF Seniorerna S:t Olof samt Elsa och Signe Grandin's Stiftelse årsmöte i Bingolokalen, Slottsgatan 130. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på expeditionen samt på vår hemsida två veckor före mötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor innan (25/1). Vi bjuder på fika och lotterier anordnas.

# Äntligen

... så kom vi då igång och har åter kunnat träffas under hösten. Vi har alla upplevt en glädje över att åter kunna umgås över en kopp kaffe eller en bit mat, kunna gå på seniorbio eller kanske spela bridge och canasta. Styrelse och programgrupp har lagt ner ett stort arbete så att vi har kunnat träffas nästan varje vecka under hösten för olika programinslag. Du hittar reportage och foton från många av dem här i tidningen - ja vi har t.o.m. utökat S:t Olofsbladet med fyra sidor för att allt ska få plats.

På sidorna 6 – 7 hittar du nu vårens olika arrangemang. Programgruppen har åter lyckats duka upp till ett – som vi hoppas välsmakande smörgåsbord med lite av varje. Förhoppningsvis finns det något som kan tillfredsställa allas smaklökar.

SPF Seniorerna har av förklarliga skäl tappat många medlemmar under det senaste året och man går nu ut med en stor värningskampanj över hela landet. Vi vill gärna se nya medlemmar även i S:t Olof. Du får därför gärna ta med en vän till våra caféer, så kanske vi kan locka med ett medlemskap.



Vi måste även fortsättningsvis förhålla oss till coronaviruset och pandemin Tyvärr får vi i skrivande stund signaler om nya mutationer och en ökad spridning av viruset vilket redan har medfört nya restriktioner. För övrigt utgår vi från att du är färdigvaccinerad när du deltar i våra aktiviteter. Du kan även komma behöva visa upp ett covidbevis vid våra aktiviteter.

Ev. ändringar i programmet meddelas via annons, medlemsmejl och på vår hemsida.

Med de här raderna önskar vi nu att ni alla haft möjlighet att kunna känna glädje under de gångna helgerna och att 2022 så småningom ska bli ett Riktigt Gott Nytt År.

**Nils Thuleborn och Christina B. Eriksson**  
Ordförande / vice ordförande

## AKTUELLT

### ”HÄR VILL JAG VARA MED”

**Stanja Polter, 76 år, är ny i SPF S:t Olofs styrelse. Hon vill göra allt för att så snabbt som möjligt komma in i styrelsearbetet.**

— Egentligen är jag ingen föreningsmänniska, men nu har jag på kort tid engagerat mig i både Turistföreningen och SPF och det känns bara bra, säger hon.



#### Vem är du, Stanja?

— Jag är en glad, gammal tjej som uppfostrat två barn, säger hon och skrattar. Jag bor i Haga, åter i Norrköping efter några år på landet utanför Finspång. Jag hade en dröm om att bo på landet med ankor, gässlingar, hundar och katter. Men

jag insåg att djurhållningen inte gick att kombinera med mitt kulturintresse.

#### Hur kom du i kontakt med SPF Seniorerna?

— Jag läste om SPF S:t Olof i en tidning på biblioteket och läste om de aktiviteter som föreningen anordnade. Deras program lät fantastiskt, så jag tänkte ”här vill jag vara med”.

#### Vad kan du tillföra?

— Om jag bara får vara pigg och frisk så tror jag att jag kan bidra både socialt och inom det kulturella området.

#### Hur länge har du bott i Norrköping?

— Förutom åren i Finspång har jag bott här sedan 1968, då jag kom hit från Prag, efter den sovjetiska invasionen i landet. Jag har sett staden förändras till det bättre. Numera har vi ett brett utbud inom kulturområdet, vilket gläder en kulturnörd som jag.  
// Urban Bergsten

### VIKTIGT OM COVIDBEVIS



Du kan nu behöva visa upp ett giltigt covidbevis från e-hälsomyndigheten tillsammans med din legitimation när du deltar i några av våra större evenemang där fler än 100 personer kan väntas delta. Ett exempel är vår seniorbio på Cnema, där det kommer att vara obligatoriskt fr o m i vår (det räcker alltså inte enbart med ditt vaccinationskort då).

Det finns fler sätt att skaffa covidbevis. Enklast är, om du har ex. BankID samt tillgång till dator eller mobil. att då hämta ditt bevis via internet på [covidbevis.se](https://covidbevis.se) och sedan spara ner eller skriva ut det. Kanske kan du få hjälp med det tekniska från någon i din närhet.

Annars behöver du fylla i och skriva under en blankett och skicka den till E-hälsomyndigheten så skickar de ditt covidbevis per post. I Norrköping kan du t.ex. hämta blanketten på Servicekontoret i Spiralen, Drottninggatan 59. Vi kan också hjälpa till med utskrift av blanketten på vårt kontor om du har vägarna förbi. //Christina E-son

### FORTSÄTTA DISKUSSIONERNA MED ÖSTGÖTATRAFIKEN ...

... när det gäller hållplatser och servicelinje 191. Lite Davids kamp mot Goliat - ja så känns det faktiskt. S:t Olofs styrelse hade kallat till möte, där förutom samtliga pensionärsgrupper inom KPR även region- och kommunalråd, politiker samt Östgötatrafiken deltog.

En kort sammanfattning och slutsats: Östgötatrafiken är en politiskt styrd organisation (= regionstyrelsen är huvudman och ”betalar för verksamheten” via budgeten); Norrköpings kommun är endast rådgivande och ofta beaktas inte ens kommunens synpunkter – skrämmande med tanke på den dåliga lokalkännedom Östgötatrafiken uppvisade; det är siffror/statistik/antal ”blipp” som styr tidtabeller och hållplatser; man prioriterar skolelever och arbetspendling; d.v.s. tillgängligheten och behovet av resor för 65+ bortser man från - skulle kunna kallas åldersdiskriminering; en ovilja att lyssna på andras förslag till möjliga ändringar. Det är Östgötatrafiken som bestämmer – punkt slut!

// Christina B. Eriksson

### RAPPORT FRÅN KPR

**Årets första två sammanträden med Kommunens Pensionsråd, KPR, genomfördes helt eller delvis digitalt.**

Ämnen som berördes var bland annat:

- Förenklad handläggning av hemtjänst för äldre personer. Det finns ett förslag om en ny socialtjänstlag och arbete pågår utifrån de förutsättningar som finns.
- Uppdatering av Fokusområde Boende.
- Information om riktlinjer för kommunens taxsystem när det gäller vård och omsorg. Resultatet av arbetet publiceras i slutet av året på kommunens hemsida.
- Uppföljning av information om färdtjänsten och Östgötatrafiken.
- En verksamhetsutvecklare har anställts inom kultur och aktiviteter.
- Konsumentvägledningen som är nerlagd är hänvisad till kommunens Kontaktcenter. //Eva-Britt Österlund

## BILDGÅTAN – Var då, då?

### DJUR OCH KULTUR

Hoppas många av er deltagare hittade mycket ny konst som ni inte har tänkt på tidigare under era vandringar mellan Promenaderna. En glad vinnare den här gången är **Erna Ivarsson** som vi gratulerar till vinsten. //Anna Karlsson



Nu bjuder vi på ytterligare en kulturvandring – för sällskap, motion och upplevelser. Följ med i våra kameraspår, när vi den här gången har valt bildtemat **DJUR** – av alla de slag. Som vanligt finns motiven inom Promenaderna. Ditt svar vill vi ha senast 15 maj via epost [spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com) eller vanligt brev. Dragning på sommarfesten. Vinnaren får fri entré till ett valfritt höst-evenemang (ej vin/ostprovning). Vid flera rätta svar dras en vinnare. Lycka till och ha en riktigt lång och skön promenad.

Foto Anna Karlsson/Claes Mossberg

#### RÄTT SVAR TILL BILDERNA I NR 2 - 2021

Nr 1 Allt av nåd, Hedvigs kyrka, minnesmärke över prästen Erik Perwe, (Maria Barman 1999)

Nr 2 Björnar, S Promenaden Fröbelhuset, (ingen uppgift)

Nr 3 Nike från Sant Andria, Stadsbiblioteket, (Eric Grate, brons 1967-68)

Nr 4 Katt Fågel, Lennings Träningskola, (Kicki Stenström 1994)

Nr 5 Water Simple (lyktor), konstnärlig gestaltning, Visualiseringscentrum, (Christine Ödlund 2011)

Nr 6 Indiansommar, Kungsg/Vatteng. Kv Bladet. Hyresbostäder, (Kicki Stenström 1990)

### GENIKNÖLAR MED VÅRYRA HADE JÄRNKOLL I HJÄRNKOLL

Ett och ett halvt år. Så lång tid hade förflutit sedan vi senast träffades på Café S:t Olof. äntligen dags för det årliga klubbmästerskapet i Hjärnkoll. – Det blev en riktigt bra premiäröppning, tyckte frågekonstruktör och tävlingsledare Christina B. Eriksson.

Inför tävlingen var hon en smula orolig för att det skulle bli glest på Café S:t Olof, att många fortfarande var rädda för att delta i aktiviteter. Det visade sig vara en ogrundad farhåga. 25 personer mötte upp för att delta i evenemanget.

Lagen fick svara på ett antal frågor inom de obligatoriska åtta ämnesområdena. Vissa var ganska lätta. Att Stilla Havet är världens största ocean vållade inte lagen några problem. Det blev också full pott på frågan om i vilken film Max von Sydow spelade schack med döden (rätt svar: Det sjunde inseglet). Däremot var det många som slet sitt hår – i den mån de hade något – över svaret på frågan om vilken roman La Triviata baserar sig på (rätt svar: Kameliadamen).

Mats Runeskog lyckades klura ut vilken vitamin man lider brist på om man drabbats av rakit (d-vitamin), men lyckades inte erinra sig sjukdomens svenska namn (engelska sjukan).

– Det har jag kunnat förut, men det är mycket som raderats under årens lopp. Det är konstigt, det man gärna skulle vilja radera, det finns kvar, konstatera de han.



Vilken Norrköpingsbo tog individuellt VM-guld i speedway? Varg-Olle - eller kanske Björn Knutsson, undrar Rolf Kaiser och Mats Runeskog

Vinnaren i Hjärnkoll går till en distriktstävling och därefter Riksfinal. Hur gick det i år då? Jo, Våryra, med Björn Ågren, Gunilla Dimitrov och Marianne Landström hade koll på hjärnan även nu. De hamnade i topp för fjärde gången, nu med samma poäng som Geniknölarna, med Siv Petterson, Anne Vilu och Bert-Åke Waldo. Båda lagen fick därmed representera S:t Olof vid distriktstävlingen i Motala.

Ordförande Nils Thuleborn var lättad över att en tid då allt föreningsliv gått till spillo var över.

– Men vi kan inte ropa hej än, så vi får starta upp lite försiktigt. Det känns i alla fall skönt att kunna se folk i ögonen igen, tycker Nils, som inte är någon vän av digitala möten.

// Urban Bergsten

## I NATUREN UT VI GÅ – JOPP HEJ DI, JOPP HEJ DA ...

... Äventyr vi pröva på - jopp hej di hej da. Utom stadens hank och stör, tåga vi med glatt humör....



Och visst är det så – med glatt humör och med fika och äggmacka packad i ”ryggan” - när S:t Olof gör sina natur- och kulturvandringar runt om i Norrköpings omgivning under ledning av Olle Eliasson och Leif Winqvist eller onsdagspromenaderna i Vrinneviskogen med Lisbeth Lindberg och Mona Podéus i täten.

Inom stadens hank och stör – i Folkparken - vandrar vi tillsammans med Kent Hedman tisdagar udda veckor. Vi går i lugn takt utan brådska och kan samtala samtidigt som vi får frisk luft.

Varför inte pröva något av våra vandringsalternativ Du också – alltid välkommen - ingen föränmälan. När och var samt telefonnummer till promenadansvariga hittar du i veckoschemat s. 8.

### ➤ VÅRA NATUR- & KULTURVANDRINGAR

#### Hösten 2021



S:t Olofs första vandring för hösten gick i Söderköping vid Skogspojarnas anläggning vid Alboga och samlade ett 20 tal vandrare. Det blev en mycket lättgången och trivsamt slinga där det även fanns utrymme för att kunna gå bredvid varandra och småprata.



Vår nästa höstvandring var tänkt att gå vid Älgsjögården. Dock uppstod problem!! Den lilla granbarkborren hade varit flitig. Det fanns

ingen skog kvar En bekant tipsade då Olle om Bergkulla, ovanför Svärtinge. Det visade sig vara ett ”lyckokast”. En trevlig, ganska lättgången, vandring i varierande natur, där man kunde välja på olika leder på 2,5, 5 och 10 km. Det var 15 vandrare som fick en fin dag i skogen.

Oktobervandringen runt Nävsjömossen på ca 5 km fick flyttas till en tur runt Nävsjön istället. Vi var nämligen inte ensamma i skogen - det var älgjakt på gång. Efter samtal med jaktledaren bestämde vi att inte störa jakten och gå en annan - ca 3,5 km lång - sträckning i stället.



Dagen bjöd i alla fall de 21 deltagarna på en fin naturupplevelse. Mossen och sjön är belägen 4,5 mil från Norrköping mot Näverkvarn, kanske kan vi återkomma för att gå den planerade turen runt Nävsjömossen vid senare tillfälle. // Christina B. Eriksson

### Våren 2022

Olle och Leif har för avsikt att även under våren 2022 ordna tre vandringar. Då pandemin inte är över har vandringssträckorna ännu inte bestämts. P-möjligheterna kan bli avgörande då vissa tänkta vandringar kräver samåkning då parkeringsutrymme är begränsat.

Som vanligt kommer alla vandringar att ske på tisdagar. Påsken kommer ju sent varför första vandringen blir någon vecka senare än vanligt. Preliminärt gäller följande datum för vandringarna 26 april, 10 maj och 24 maj. Väl mött!  
// Olle och Leif

### ➤ HÄNG MED S:T OLOF I HÄRLIGA VRINNEVISKOGEN



Kanske har du velat gå ut i skogen för en promenad men inte känt dig helt bekväm att lunka iväg alldeles själv utifrån en trygghetsaspekt. Tempot är mera valt med tanke på naturupplevelse och småsnack på skogs-

stigen än tidtagning och prestation. Välj spår - antingen 3,5 km eller 5 km i ett lagom tempo - med eller utan stavar. Ett bra sätt att dels komma ut och få röra på sig och dels få sällskap på promenaden.

## SE'N SIST

## DRABBAD AV DEMENS



– Var fjärde 85-åring och varannan 95-åring drabbas av demens. Det innebär att vi eller någon i vår närmaste omgivning kommer att få en demenssjukdom. Det berättade Pia Georgsson Asp, ordförande i Demensföreningen i Norrköping, inför ett 40-tal medlem-

mar som hade hade mött upp den 16 september.

Allt fler svenskar drabbas av demens. Med detta som bakgrund skulle man kunna tro att demenssjukdomarna har ökat explosionsartat. Så är det inte.

– Förklaringen är helt enkelt att vi blir så mycket äldre numera, sa Pia.

Hon betonade att livet inte är slut för den som drabbas av en demensdiagnos. Mycket är vunnet om omgivningen kan anpassa sig till den sjuke.

— Om vi alla i samhället kan förstå att många är demenssjuka kan de fungera längre. Då kanske vi kan försöka hålla avstånd i kassakön och inte snacka över axeln på personen med kognitiva problem som står där framme och fipplar med kortet eller pengarna.

### Omdömet sviker

Demens innebär inte bara att minnet sviker. Det kan också innebära att omdömet sviker.

— Det kan leda till en demenssjuk som tycker att grannens fru är snygg också talar om det och vad han vill göra med henne.

Demens medför också att relationer förändras, att självständigheten minskar, att abstraktionsförmågan minskar och att språksvårigheter uppstår.

Även simultankapaciteten försämras mer än vad som är normalt i takt med att man blir äldre. Barn kan hålla 8-10 bollar i luften samtidigt, medelålders 3-4 och äldre 2-3.

— En demenssjuk klarar bara av en sak i taget.

### Kroppen och knoppen

- Det finns ingen medicin som botar eller bromsar demens, men det finns läkemedel som gör att den demenssjuke mår bättre, berättar Pia.

Hur gör man då för att minska risken att bli demenssjuk? Det är bra att lära sig nya saker, bra med mentala aktiviteter som korsord och sudoku, sociala kontakter samt blodtrycksmediciner om man har högt blodtryck.

— Och så är det superbra med motion. Det som är bra för kroppen är bra för knoppen, säger Pia.

Till sist. Norrköpings kommun har beställt och bekostat ett forskningsprojekt om ett demensvänligt samhälle. En forskargrupp arbetade i tre år med projektet, vilket mynnade ut i en slutrapport, Norrköpingsmodellen, 2019.

— Här finns många bra lösningar för hur man medvetet agerar så att demenssjuka blir respekterade, får stöd och blir involverade för att kunna leva självständigt så länge som möjligt, tycker Pia.

*Ta hänsyn till att demenssjuka kan ha problem med betalningen i kassan.*



Problemet är att ingen på kommunen känner till den, vet inte ens att de bekostat den. Pia rådde hitta en broschyr om projektet på Konstmuseet.

— Hur den hamnade där vet jag inte, säger hon.

### Råd när du talar med en demenssjuk med minnessvårigheter:

- \* Lär känna personens livshistoria
- \* Inga läxförhör
- \* Undvik att fråga "kommer du ihåg?" — berätta istället
- \* Ge ledtrådar, repetera
- \* En uppmaning i sänder

### Att slippa göra resan ensam

Det finns samtalsgrupper för såväl anhöriga som för den som nyss fått en demensdiagnos. Är du intresserad tag då kontakt med den lokala demensföreningen via Demensförbundet centralt tfn 08-658 99 20 eller gå in och läs mer på [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se). // Urban Bergsten

### PÅ KRYSS MED S:T OLOF



Två bussar med S:t Olof-resenärer lämnade Norrköping för vidare Ålandskryss med Cinderella.

## ARRANGEMANG – VÅREN 2022

Anmälan / avanmälan till tel. 011 – 10 78 60 eller e-post: [spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com)

**OBS! Tidigast kl. 10 på angiven anmälningsdag!**

**Träffarna är i vår lokal Slottsgatan 134, om inte annat anges. Välkomna!**



**OBS!** På de flesta av våra arrangemang gäller en "sista avanmälningsdag". Vi måste tyvärr debitera den som inte avanmält sig i tid för arrangemangskostnaden – en kostnad som annars drabbar föreningen.

### Januari

#### ➤ ELVIS, LITTLE GERHARD OCH JAG

**13 januari, torsdag kl. 14.00**

Vi inviger det nya året i stor stil. **Mikael Leonardsson** bjuder på ett nytt program med musik av amerikanska rockartister och samtida svenska rockartister. Drycker kommer att finnas.

- Entré + Kaffe + Kaka → 100 kr
- Anmälan 10 januari

#### ➤ CAFÉ S:T OLOF

**20 januari, torsdag kl. 14.00**

Vi får möta **Lennart Johansson** från ICA MAXI som ofta är vår leverantör av den förtäring som vi har på våra träffar. Presentation av dess verksamhet och framtida projekt. Vi erbjuder sedvanliga drycker.

- Entré + Kaffe + Kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

#### ➤ DETTA VILL DU INTE MISSA!

**27 januari, torsdag kl. 14.00**

**Pecke Abrahamsson** – f.d. polis från Enköping – utlovar en föreställning som kommer att ge oss kunskap, dråpliga historier och välbekanta sångnummer. Lotteri och drycker kommer att finnas.

- Entré + Kaffe + Äppelknyten → 110 kr
- Anmälan tidigast 10 januari
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 24 januari

### Februari

#### ➤ OSTPROVNING – FAVORIT I REPRIS!

**10 februari, torsdag kl. 14.00 (även 24 februari)**

Härliga 5 sorter från **Falbygdens ost**, tillsammans med goda tillbehör. Information om de olika sorterna och lite tips under provningen. I priset ingår ett passande vin, samt kaffe och kaka. Övriga drycker finns att köpa. **Max antal deltagare 35 personer.**

- Kostnad → 140 kr
- Anmälan tidigast 31 januari
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 7 februari

#### ➤ CAFÉ S:T OLOF – BETALA MED SWISH!

**17 februari, torsdag kl. 14.00**

Denna eftermiddag erbjuder vi våra medlemmar en stunds trevlig samvaro där vi även får möjlighet att öva oss i att betala via **Swish**. Drycker kommer att finnas.

- Entré + Kaffe + Kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

### Februari

#### ➤ ÅRSMÖTE I BINGOLOKALEN

**22 februari, OBS! tisdag kl. 15.30**

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar bjuds det på kaffe och biskvi. Lotteri.

- Anmälan tidigast 31 januari
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 17 februari

#### ➤ OSTPROVNING – IGEN!

**24 februari, torsdag kl. 14.00 (repris från 10 februari)**

Härliga 5 sorter från Falbygdens ost, tillsammans med goda tillbehör. Information om de olika sorterna och lite tips under provningen. I priset ingår ett passande vin, samt kaffe och kaka. Övriga drycker finns att köpa. **Max antal deltagare 35 personer**

- Kostnad → 140 kr
- Anmälan tidigast 31 januari
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 21 februari



### Mars

#### ➤ INFORMATION TILL VÅRA NYA MEDLEMMAR

**10 mars, torsdag kl. 14.00**

Denna eftermiddag bjuder vi in våra nya medlemmar till informationsträff. Som ny medlem får du gärna ta med vän/vänner på denna träff. Vi presenterar styrelsen, våra program, resor, kurser, friskvård och rabatter. Bildspel från tidigare arrangemang och rundvandring i våra lokaler. Vi bjuder på kaffe och wienerbröd.

- Anmälan tidigast 28 februari
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 7 mars

#### ➤ CAFÉ S:T OLOF – HJÄRNKOLL

**17 mars, torsdag kl. 14.00**

Dags igen! Kom och var med och tävla i vår årliga frågesport **Hjärnkoll**, som självklart är frivillig, men ju fler som är med desto roligare blir det. Det blir frågor blandat med fördjupning inom de olika ämnesområdena. Varmt välkomna! Drycker finns att köpa.

- Entré + Kaffe + Kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

#### ➤ SÖMNS BETYDELSE – EN LÅNGSIKTIG BAS FÖR HÄLSA

**24 mars, torsdag kl. 14.00**

**Linda Karlsson**, hälsoprocessledare från Region Östergötland berättar om sömnens betydelse. Vi får ta del av en mycket intressant föreläsning.

- Entré + Kaffe + Vaniljbulle → 60 kr
- Anmälan tidigast 28 februari
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 21 mars

## ARRANGEMANG – VÅREN 2022

Anmälan / avanmälan till tel. 011 – 10 78 60 eller e-post: [spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com)

**OBS! Tidigast kl. 10 på angiven anmälningdag!**

**Träffarna är i vår lokal Slottsgatan 134, om inte annat anges. Välkomna!**

### April

#### ➤ FRÅN KARIN SWANSTRÖMS GATA TILL HÄLLRISTNINGSGATAN

**7 april, torsdag kl. 14.00**

Vi kommer att få lyssna till ett intressant föredrag med **Peter Kristensson**, som berättar om bakgrunden till några av Norrköpings nittio allra nyaste gatunamn som tillkommit under de senaste fyra åren. Drycker finns att köpa.

- Entré + Kaffe + Saltängsbulle → 80 kr
- Anmälan tidigast 21 mars
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 4 april

#### ➤ CAFÉ S:T OLOF – KPR informerar

**21 april, torsdag kl. 14.00**

Vi får besök av **Eva-Britt Österlund** vår egen representant i KPR – kommunens pensionärsråd - som informerar om senaste nytt från KPR. För de som så önskar finns drycker att köpa.

- Entré + Kaffe + Kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

#### ➤ NYA APPAR FÖR MOBIL OCH SURFPLATTA

**28 april, torsdag kl. 14.00**

Nu har vi chansen att få lära oss hur vi kan använda våra telefoner ännu mer. **Christina B. Eriksson** visar några av våra viktigaste "appar", ex 112, 1177, bank-ID, köpa biljetter på buss, spårvagn och tåg, parkeringsapp. Dryck kommer att finnas.

- Entré + Kaffe + Bananbakelse → 60 kr
- Anmälan tidigast 21 mars
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 25 april

### Maj

#### ➤ CAFÉ S:T OLOF

– utställning av konstnären **Helena Jacobsson**

**5 maj, torsdag kl. 14.00**

Denna dag blir det inte endast café utan även vernissage av **Helena Jacobssons** konst. Dryck finns att köpa.

- Entré + Kaffe + Kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

#### ➤ STUDIEBESÖK PÅ SPÅRVAGSMUSÉÉT

**12 maj, torsdag kl. 14.00** – max 30 personer

**12 maj, torsdag kl. 16.00** – max 30 personer

Spårvagnsentusiasten **Willy Forsström** blir vår guide under denna visning. Muséet ligger bakom Östra Station och vi träffas 10 minuter före utsatt tid. Missa inte detta tillfälle att bli nostalgisk!

- Kostnad → 20 kr
- Anmälan tidigast 2 maj
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 9 maj

### Maj

#### ➤ UNDERHÅLLNING med LOS DESAFINADOS

**19 maj, torsdag kl. 14.00**

Nu blir det sång, musik och lite allsång med **Los Desafinados**. Vi får chansen att sjunga upp oss inför kommande sommarfest. Drycker finns att köpa om så önskas.

- Entré + Korv m bröd + Kaffe + Kaka → 60 kr
- Anmälan tidigast 2 maj
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 16 maj

#### ➤ SOMMARFEST – ÄNTLIGEN!


**2 juni, torsdag kl. 14.00**

Säsongens Grand Final! Traditionsenligt så avnjuter vi en gemensam "sillunch" med alla goda tillbehör och avslutar med kaffe och kaka. Allsång och lotteri

- Kostnad → 120 kr
- Anmälan tidigast 23 maj
- Sista datum för anmälan / avanmälan är 30 maj

### PLANERADE RESOR – VÅREN 2022

#### SNART ÄR DET VÅR OCH SOMMAR - DÅ ÄR DET DAGS FÖR UTFLYKTER OCH RESOR!

 Den stora resan – fyra dagar 15 – 18 maj - går till Skåne. Där hoppas vi kunna bjuda bl.a. på konst-runda på Österlen, vinprovning i Kivik, besök på Kåsebergaåsen och Ale Stenar och kanske tar vi en fika på Café Annorlunda vid Stenshuvuds Nationalpark.

Vi planerar även att i samband med resan ha en studiecirkel för att förbereda oss inför besöket i vårt sydligaste landskap.

Övriga resor som är planerade:

- Tisdag 15 mars – resa till Stockholm med besök på Fotografiska och Sven Harrys konsthall
- Tisdag 12 april – Falbygdens ost, Varnhem i Arns fotspår och ev. Habo träkyrka
- Onsdag 1 juni – Kärlekens trädgårdar på Lilla Vik i Gryts skärgård

Vi återkommer med mer detaljerad information i våra resebroschyrer när de är färdigställda.

**S:t Olof samarbetar med Bussbolaget Östergötland telefon 011 – 23 91 00 eller e-post [info@busso.se](mailto:info@busso.se).**



Fotografiska  
Stockholm



swish®

Vi tar numera emot betalning även via Swish på våra träffar! Vid kontantbetalning ber vi dig betala med jämna pengar!



## STUDIECIRKLAR

### Våren 2022

i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan



**Anmälan till SPF S:t Olof mellan den 10/1 och 20/1 2022**  
**telefon 011 – 10 78 60 eller e-post [spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com)**

<b>Senior Power</b>	- 15 måndagar, start 24 januari kl. 10.00	750 kr
	- 15 måndagar, start 24 januari kl. 11.40	750 kr
	40 minuters styrketräning med egna kroppen och gummiband som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna.	
<b>YinYoga</b>	- 15 måndagar, start 24 januari kl. 10.50	750 kr
	Lätt och mycket avslappnande form av yoga.	

// Ola Bergström / Studieombud - SV

## VECKOSCHEMA

Där ingen lokal anges gäller S:t Olofs föreningslokal, Slottsgatan 134

Dag	Tid	Aktivitet	Lokal	Kontaktperson	
Måndag	10.00	Senior Power		Carmen Neemre	0702-765777
	10.50	Yin Yoga		Carmen Neemre	0702-765777
	11.40	Senior Power		Carmen Neemre	0702-765777
Tisdag	09.30	Natur & Kultur – <b>sid 7</b> - se även annons i NT	Folkets park - P	Olle Eliasson	0706 -309081
	10.00	Vandring i Folkparken	Norr Tull – udda vecka	Leif Winqvist	0706 -831006
	11-15	Bridge		Kent Hedman	011-101499
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Maud Nordlund	0704-964201
	10.00	Boule	Folkparken	Lisbeth Lindberg	011-144418
	13-17	Bridge		Mona Podéus	0703-627330
Torsdag	10.00	Linedance		Rolf Kaiser	070-8436280
	10.00	Linedance		Björn Nyqvist	0708 -283523
Fredag	13.00	Canasta		Lisbeth Lindberg	011-144418
	13.00			Mona Podéus	0703-627330
Söndag	13.00			Christina B. Eriksson	0707-783245
	13.00			Gunnel Axelsson	0709-686989
				Britt-Louise Persson	0702-458902



### VÅRA AKTIVITETER FÖR 2022 STARTAR VECKA 2

**Bridgeträffarna** tisdag 11 jan kl 11-15 och onsdag 12 jan kl. 13-17

**Canastan** träffas som vanligt på fredagar och söndagar kl 13

**Vrinnevipromenaderna** onsdag 12 jan kl. 9.30

**Folkparken (vecka 3)** tisdag 18 jan kl 10.00

**Linedance** meddelas via respektive ledare

**Boulen** under vintern har boulen flyttat inomhus till Racketstadion **torsdagar kl 11.30-13.30**



**Du hittar aktuell information om våra arrangemang på vår hemsida samt via annonser i NT.**  
**Dessutom kan du alltid ringa vår expedition och höra efter vad som gäller:**  
**Må, ti och to kl 10 – 12 Tel 011 – 10 78 60.**



## STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER

### Styrelse

#### Ordförande

Nils Thuleborn 0706-28 01 52

#### Vice ordförande

Christina B. Eriksson 0707-78 32 45

#### Kassör

Bo Nilsson 0709-15 24 33

#### Sekreterare

Siv Pettersson 0709-88 66 03

Annonser, webbansvarig

#### Övriga ledamöter

Urban Bergsten 0708-46 22 18

S:t Olofsbladet

Ola Bergström 0703-26 08 07

Studieombud – SV

Medlemsregister

Stanja Polter 0708- 40 23 59

Friskvård och hälsa

Anne Vilu 0702-44 76 26

Program- & trivselgrupp

Bert-Åke Waldo 0708-52 03 42

Resor

### Revisorer

Britt-Louise Johansson 011-12 68 16

Jan-Erik Lövbom 0705-65 70 64

### Valberedning

Britt-Louise Johansson 011-12 68 16

- sammankallande

Leif Persson 0705-15 10 68

Kerstin Bråbo 0709-46 67 78

Anita Frid 0707-46 00 54

### Funktionärer

#### Bio/Cnema

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

#### Läkemedel

Marianne Landström 0730-312070

#### Pensionärsråd (KPR)

#### Norrköpings kommun

Eva-Britt Österlund 0705-10 36 11

#### Pensionärsråd (RPR)

#### Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom 0705-65 70 64

### Funktionärer

#### Program- & Trivselgrupp

Anita Frid 0707-46 00 54

Anna Karlsson 0703-38 61 94

Anita Norén 0707- 89 19 47

Hans Norén 0766- 45 11 79

Stanja Polter 0708- 40 23 59

Tony Sahlin 0762- 26 43 54

Kerstin Svensson 0703- 66 26 12

#### S:t Olofsbladet

Christina B. Eriksson 0707- 78 32 45

Leif V. Eriksson 0705- 51 73 01

Anna Karlsson 0703- 38 61 94

#### Synombud

Jan-Erik Lövbom 0705- 65 70 64

#### Trafikombud

Jan Vilu 0735- 27 00 77



Hur många rätt blev det på tipspromenad i Folkparken? – Eva Hammarlund undrar och Anne Vilu rättar



Det gäller att komma närmast "lillen" - Monica Arheimer går igenom reglerna i boules för Ulla Forsell, Björn Stjerna, Leif V. och Ingegerd Stjerna

### FOLKHÄLSODAGAR I FOLKPARKEN

Att det är viktigt att röra på sig det känner vi till, men det kan vara svårt att komma igång. I månadsskiftet augusti-september genomförde SPF Seniorerna S:t Olof - som en hjälp på traven - aktiviteter i Folkparken på temat folkhälsa. Det var olika tipspromenader med temafrågor - allt från äpplen till Hasse & Tage. Vid bouleanorna i Folkparken fanns det möjlighet för nya nyfikna att prova på denna nog så spännande sport – första lag till 13 poäng vinner matchen! // Leif V. Eriksson



Styrelsen: Ola Bergström, Bert-Åke Waldo, Siv Pettersson, Urban Bergsten, Nils Thuleborn – därunder Stanja Polter, Anne Vilu, Christina B. Eriksson och Bo Nilsson.

Snart är det dags igen att välja ny styrelse. Valberedningen – se funktionärer – är öppen för och väntar med spänning på att ta emot förslag på nya kandidater från er alla.

### PÅ TAL OM VAL ...

# 2

procent av riksdagsledamöterna är över 65 år, medan personer över 65 år utgör 25 procent av befolkningen. Flera partier har ingen ledamot som är 65 år eller äldre.

Denna underrepresentation riskerar påverka i vilken utsträckning viktiga aspekter för äldre drivs i politiken, konstaterar Björn von Sydow och Barbro Westerholm i Dagens Arena.

Det lär bli en spännande höst när vi går till valurnorna den 11 september – **Kryssa en senior!!**



## SE'N SIST

### KALAS MED SURSTRÖMMING I CENTRUM ...



är en smakrik och god tradition hos S:t Olof. Efter två år kunde vi åter träffas för att låta oss väl njuta av denna norrländska specialitet – två fulla salar. Innehållet i burkarna hade strykande åtgång men för dem som ännu inte blivit förförda av denna jästa delikatess fanns

vanlig hederlig inlagd sill som alternativ, dryck och sång var dock gemensamt för alla. //Text Leif V. Eson

### MERA FEST - ÄNTLIGEN KLUBBAFTON!



Kö ut på gatan och lapp på luckan = fullsatt i salongerna när vi äntligen kunde genomföra den sedan före coronapandemin planerade klubbaftonen.



Sekreterare Siv prickar av närvaro och kassör Bosse lär ut Swishbetalning.

Välbehövlig vila för vår husmor Anita!

### CAFÉ-UNDERHÅLLNING MED MUSIKQUIZ



Förutom Saltängsbullar bjöds det på musikunderhållning med Annette Lindström och Miro Jankov med härliga "känna-igen-och-sjunga-med-låtar" som varvades med kluriga musikfrågor.

### TUR I SVAMPSKOGEN



Förutom underhållning så lottade Tommy Svensson - som också är svampexpert - ut en påse nyplockade kantareller. Maggan Bokull alldeles ny medlem i S:t Olof hade turen på sin sida.

### EN ÄRTIG TORSDAGSKVÄLL



Ett 50-tal glada medlemmar infann sig när trivselkommitté och styrelse dukat upp till ärtig fest i vårt trevliga café för att umgås och äta ärtsoppa med punsch. Det blev skön stämning och många minglade omkring och pratade med vänner man inte sett på länge. Sådana här härliga stunder hoppas vi det blir fler av under vinter/vår 2022.

## SE'N SIST

## INGEN SAND PÅ SANDGATAN

— Tyvärr togs vi helt på sängen av explosionen av elsparkcyklar. Det är hemskt det som sker. Men det är något som måste lösas så att de parkeras rätt, säger Andreas Bohlin, som tagit över som ordförande i Vård- och omsorgsnämnden efter Olle Vikmång.



*S:t Olofs kassör Bo Nilsson menar att drivorna av elsparkcyklar på trottoarerna är en gissel för synskadade och för människor med rullstolar och rollatorer.*

— En sak är säker - det kommer åtgärder, säger Andreas Bohlin. Hur det ska ske, det vet jag inte. Nu väntar en tid då elsparkcyklarna till stor del går i vinteride. Får vi se en färdig lösning till våren, månne?

## Fler färdtjänstresor

Men. Det är inte bara elsparkcyklarna som utgör ett hinder för framkomligheten, påpekar Bo Nilsson.

— Vi har trottoarer med 45 graders lutning och trottoarer där det saknas plattor, vi har gator i stan där man inte alls snöröjer. Tro inte att det finns någon sand på Sandgatan, säger han.

Detta sammantaget, konstaterar han, leder till fler färdtjänstresor, där man i många fall hade kunnat ta sig fram för egen hand, om inte underhållet och snöröjningen vore så eftersatt.

Tillgängligheten i stadsmiljön är en fråga som skär genom flera olika nämnder i kommunen. Pratar ni med varandra i de olika nämnderna?

— Vi har haft det uppe på möten, men tyvärr har det inte lett till något i verkligheten.

Vi är helt enkelt dåliga på att följa upp att det händer något. Vi i Vård- och omsorgsnämnden måste bli bättre på att sätta press på de "hårda" nämnderna, säger Andreas Bohlin.

*// Text o bild Urban Bergsten*

## BRIDGESPELANDET



.... är nu åter igång efter att ha legat nere i 1,5 år. Vi spelar två dagar i veckan, tisdag och onsdag. Det är ett lättamt, trivsamt och billigt nöje, för 30:- ingår även

kaffet. Mackan eller kakan tar du med själv.

Du behöver ha viss spelvana – veta hur det går till – kanske spelat hemma tidigare. Dessutom bör du ha en partner att spela med, men om du är ensam kan

du ringa någon av oss ledare så försöker vi hjälpa till.

Festlig avslutning ordnas före midsommar, men vi brukar spela sommarbridge på onsdagarna för oss som är kvar i stån! Är du inte medlem så blir du – det finns mycket annat skoj inom föreningen förutom bridgen Varmt välkommen!

*// Text & bild Maud Nordlund*



Vårt Canastaspel är också populärt och har fått många nya anhängare. Därför har ytterligare en grupp startat med spel på söndagar från klockan 13 i vår föreningslokal.

Är du intresserad av att delta i Bridge eller Canasta så hittar du namn och telefonnummer på sid 8.

## JULAVSLUTNING

Omkring 120 personer mötte upp till julavslutningen i Bingohallen den 7 december. De bjöds på brassig julmusik och historier kring julen till glögen.



Praktiskt taget alla hade hör-sammat uppmaningen att ha sitt covid-bevis redo i kontrollen vid entrén.



Trombonisten och sångerskan Therese Hammarberg sjöng Hasse & Tages Ett glas öl samtidigt som hon serverade öl till publiken. Östgöta Brasskvintett är en av få professionella brasskvintetter.



Gästerna serverades en julinspirerad landgång.

*// Urban Bergsten Foto Urban Bergsten, Anna Karlsson*

# Våren 2022

Fyra nya filmer speciellt utvalda av Cnema och SPF Seniorerna visas dagtid på Cnema. **OBS! att giltigt covidbevis samt leg måste uppvisas** Även svenska filmer textas. Filmserien om **4 filmer kostar 190 kr**. Det går bra att betala med Swish men vi tar inte kort.



**The Father**  
Onsdag 12 jan 14.00  
Speltid 1 tim 37 min



**Farväl fårskallar**  
Onsdag 9 feb 14.00  
Speltid 1 tim 27 min

## SENIORBIO

Vid kontantbetalning gärna jämna pengar.  
Abonnemangskortet för medlemmar i SPF Seniorerna säljs onsdagen 12 januari 13:00-13:45 på Cnema.



**Bröllop, begravning och dop**  
Onsdag 9 mars 14.00  
Speltid 1 tim 48 min



**House of Gucci**  
Onsdag 6 apr 14.00  
Speltid 2 tim 37 min

### HOUSE of S:T OLOF – Modevisning med rosa bubbel och Quiche Lorraine



Anne guidar våra mannekänger på catwalken – Ann, Jan, Marita, Bosse och Christina.  
Stanja och Siv serverar med pajerna.



Kansliet – Slottsgatan 134 är öppet måndagar, tisdagar & torsdagar kl 10.00-12.00 tfn 011-10 78 60  
Vi stänger under jul/nyår den 10/12 2021 – 9/1 2022