

## Årskrönika 2022, hos SPF Seniorerna Oppeby-Harg, Nyköping

Vi startade upp det nya året med ett medlemsmöte den **17 februari**. Då var musikläraren och musikpedagogen Birgitta Andersson hos oss och berättade om sitt framgångsrika arbete med att hjälpa dementa att med sång bli mer aktiva. Hon har föreläst och sjungit för ett stort antal patienter i Stockholm, där även drottning Silvia var närvarande.



\*\*\*\*\*

Den **17 mars** var det dags för årsmötet och efter de sedvanliga årsmötesförhandlingarna blev vi underhållen av Börs Anders med sin säckpipa. Han berättade om allehanda spännande och intressanta blåsinstrument även från andradelar av världen. Han bygger även instrument själv och han är en av 10 i världen som bygger okarinor i trä.



\*\*\*\*\*

Den **20 april** var det dags för första utflykten, en heldagsutflykt. I egna bilar gick färden till Sigridslund där vi åt frukost och guiden mötte upp. Turen fortsatte mot Malmköping och nästa stopp var på Stavstorps Musteri där det blev provsmakning av lokala läckerheter och även möjlighet att handla. Framme i Malmköping väntade en stadsvandring med guidning. Innan starten fick vi en medryckande föreläsning om platsen och fantastiska historier om militärer, mördare, matroner och de driftiga affärskvinnor som drev sina verksamheter. Det blev lunch på Hotell Malmköping och efteråt blev det mer hembygdshistoria på Textilmuseet. Dagen avslutades i solen med kaffe och hemlagad glass på Grinda.



\*\*\*\*\*

**Mellan 14 januari och 8 april** har vi haft vandringar i närområdet varje fredagsmorgon. Vi kallade det hela morgonruset men ändrade småningom namnet till fredagsvandringen.

\*\*\*\*\*

Den **21 april** var det månadsmöte igen. Den här gången var det tre mogna män som underhöll oss. Gruppen PIVO sjöng och spelade sörmländsk folkmusik på varierande musikinstrument, t.ex. luta, banjo, mandolin, durspel och gitarr.



\*\*\*\*\*

Den **25 april** gjorde vår järnvägscirkel en utflykt till Tunabergshalvön för att titta på rester efter skogsjärnvägen som funnits där. Första stopp vid Ellbro där det funnits ett litet lokstall, men nu finns bara stengrunden kvar. Vidare till Pryssgården i Nävevarn, där det finns en växel och en timmervagn. Efter det åkte vi till Gälkhyttedammen, där har funnit ett uppfordringsverk som lastade timret på vagnarna för transport till Buskhyttan.

\*\*\*\*\*

Den **28 april** var det den första av vårens planerade vandringar till Sparreholms Ekhagar som ligger på ett näs i Torpaviken i norra delen av sjön Båven. Reservatet bildades 1994, ekarna är över 600 år gamla och en del har en omkrets av 8 meter. I håligheterna i mulmen lever



den utrotningshotade läderbaggen och över 600 övriga insekter. Många fåglar bygger sina bon i de gamla träden – kattugglor, berguv och gröngöling. Även havsörn, fiskgjuse och bivråk finns här.

\*\*\*\*\*

Den **12 maj** var det dags för den andra planerade vandring till naturreservatet Dagnäsön som ligger i Spelviks församling. Reservatet bildades 1975, ett typiskt sörmäländskt kulturlandskap som breder ut sig i Båvens sydöstra del. På våren blommar gulsippa, lungört och andra vårblommor. De trädbevuxna delarna av ön består av ekhagar, björkhagar och barrskogsområden. Trots att området inte är större än 53 hektar har över 400 arter av kärlväxter noterats.

\*\*\*\*\*

Den **13 maj** ordnade styrelsen en fest för alla funktionärer som har haft något uppdrag i föreningen under 2021. Det bjöds på lättare förtäring och underhållning med Roland Farke.



\*\*\*\*\*

Den **19 maj** månadsmöte. Vår egen Rolf Ingvaldsson visade bilder och berättade om rallarnas bygge av inlandsbanan på 1930- talet. Oftast följde familjerna med, hus och skolor byggdes. Det var 6-10 rallare i varje arbetslag och allt gjordes manuellt. När den ångdrivna grävmaskinen kom ersatte den 50-60 gubbar. Inlandsbanan blev klar 1937.



\*\*\*\*\*

Den **2 juni** gjordes ett tappert försök att höra göken vid Tomtsätter i Råby. Tyvärr ville inte göken ropa på oss. Den medhavda kaffekorgen och en trevlig stund tillsammans kompenserade det hela.

\*\*\*\*\*

Den **9 juni** gick den sista planerade vandringen på våren av stapeln. Vi träffades på Öster Malma och där var vandringen upplagd som en tipspromenad. På en sträcka ca 1,5 km förbi vildsvinhägnen var 12 tipsfrågor uppsatta. Ämnet var frågor kring Öster Malma, lite historik och djurfrågor. Avslutning blev den berömda Öster Malmalunchen.



\*\*\*\*\*

Den **16 juni** var det möte ute på Frisksportartorpet. Vi ville avsluta våren med en utomhusaktivitet i hälsodagens tecken. Ulrika Jerräng föreläste mycket underhållande om: "Man får inte gamla till sig" och gav många matnyttiga tips om motion, kost och sömn för seniorer. En tipspromenad i naturens tecken blev det också.



\*\*\*\*\*



Den **18 augusti** var det första medlemsmötet efter sommaren. Ordförande Gudrun Engqvist öppnade mötet med att hälsa alla välkomna. Martin Appel från tidningen "PC för alla" informerade om Windows 11, ett operativsystem som används till 90% i våra datorer. Windows 11 är den senaste uppgraderingen av systemet efter Windows 9, 8, 7, XP, SE och tidigare. Som i alla nya system finns det barnsjukdomar, så även i Windows 11. Det går att uppgradera sitt nuvarande Windows 10 till 11 och man har 10 dagar på sig med ångerrätt för att ev. går tillbaka till Windows 10. Fram till 2025 fungerar Windows 10 har Microsoft lovat. Idag finns det grundläggande säkerhet i datorerna, man behöver inte köper extra säkerhetsprogram.

Gudrun informerade om att det blir trivselkväll och en träff med nya medlemmar längre fram i höst. Eva Mossberg som håller i vandringen torsdagen den 25 september ställer in vandringen. Solveig Lange informerade om en kommande resa till Löfstad slott med guidning, torsdagen den 13 oktober. Rolf Ingvaldsson informerade att järnvägscirkeln åker till Askersund den 5 september. Mötet avslutades med lotteridragning med fina vinster.



\*\*\*\*\*

Den **15 september** träffades 55 förväntansfulla medlemmar till vår medlemsträff. Underhållningen stod Kaj Lärka för med humoristiska visor, skrönor och historier under den träffsäkra rubriken "Bondkomik i hambotakt". Visor från Povel Ramel, Jan Harrysson, Östgöta Lasse och många fler framfördes på dragspel. Han avslutade framträdandet med orden: *Jag tackar som flickan sa på barndopet – Tack till alla som hjälpt till.* Efter välsmakande smörgåsar och kaffe informerade ordf. Gudrun, Karl-Henry och Kenny om kommande evenemang såsom trivselkväll i form av Knyttis, träff för nytillkomna medlemmar, en utflykt till Löfstad slott, vandring på Hansjöberget i Jönåker och en vandring på kommunens nyanlagda Norra strandparksvandring. Det informerades även över två nya digitala kurser, en kassörskurs och en kurs om tryggare ekonomi på äldre dar. Ett lotteri med trevliga vinster avslutade en mycket underhållande eftermiddag.



\*\*\*\*\*

Den **19 september** gjorde järnvägscirkeln en utflykt till Arkösund. Vi var 10 som åkte färjan över Bråviken och sedan följde vi utefter den sträckning som smalspåriga järnvägen har haft mellan Östra Husby till Arkösund. Hela sträckan gick från Norrköpings Östra för den så kallade "Gurklisten". Första stoppet var vid Ögnebo vid fd stationen Isnäs där det säges att man 1924 lastade 30 vagnar med strömring på en dag. Det finns även en trampdressin stående på en bit spår och en minnestavla på platsen. Efter en trevlig stund i Arkösund och Östra Husby var det dags att köra mot färjeläget och vidare mot Nyköping efter en dag i järnvägshistoria.

\*\*\*\*\*

Den **22 septmber** hade vi vandring på nya strandparkspromenaden avsnittet Nyköpings Varv till Ängstugevägen och åter. En sträcka på 7 km. Hela 24 deltagare slöt upp denna soliga höstdag där den äldsta var 90 år. Stigen är mycket välpreparerad och därmed lättgången även för rullatorer. Efter 1,4 km stannade vi vid utställda bord och fikade i solen.

\*\*\*\*\*



Den **3 oktober**, en igenmulen och dimmig måndagsmorgon, samlades 12 tappra vandrare i Oppeby för gemensam färd till Jönåker och Hansjöberget. Efter en bilfärd på 20 min anlände vi till Björkelunda där vi parkerade. Tack till Berit som upplät P-plats. Hansjön är en utvidgning av Kilaån och söder om sjön ligger det 60 meter höga Hansjöberget. Efter en promenad på ca 1 km var vi uppe på toppen och nu hade dimman lättat så vi bjöds på en magnifik utsikt. Det var Gudrun Lavén och Gerd Urby som arrangerat vandringen och vid kaffepausen läste Gudrun ur Lundabygdens tidskrift om Hansjöberget. Där fanns en fornborg från 800- talet dit de närboende tog sin tillflykt då de blev angripna. Kiladalen var då en vik av Östersjön som trafikerades livligt. Av fornborgen finns idag inga synliga spår för amatörögon. Gudrun och Gerd tackades med en applåd varefter nedstigningen inleddes.



\*\*\*\*\*

Den **13 oktober** åkte 49 st till Löfstad slott. Först blev det kaffe och smörgås på Stavsjö Krog. Framme vid Löfstad slott möttes vi av 2 guider som tog oss med på en mycket intressant och informativ visning av slottet. Löfstad slott är unikt i det, att det alltid varit privatägt. Slottet byggdes av Axel Lillie d.ä. 1637. Emilie Piper föddes på slottet och bodde hela sitt liv där tills hon dog 1926. 1940 skänktes slottet till Östergötlands museum med alla inventarier som står kvar, som de alltid har gjort. Lunch intogs på Restaurang Louis de Geer.



\*\*\*\*\*

Den **17 oktober** var järnvägscirkeln på utflykt till Nunnebanan. Tre fullastade bilar åkte mot Sandviken nere i Kolmården. Väl framme vid den gamla godsvagnen och det fd bangårdsområdet berättade Rolf hur det en gång såg ut under banans livstid 1901-1939 då Nunnefjärilen härjade och all den förstörda skogen transporterades ned till Sandviken för att skeppas ut till olika sågverk och hamnar.

\*\*\*\*\*

Den **20 oktober** började månadsmötet med underhållning av Göran Bjarnegård som fick uppträda ensam eftersom partnern Carina Johansson hade insjuknat. Gruppen kallar sig för: *Pastorn och dödgrävar'n*. Pastorn berättade och spelade låtar från olika artister. Tage Danielssons Oktobervisan. En Elvis-låt på Norrköpingsdialekt, Evert Taube, Det vackraste jag vet när du sover. Kim Larsen låtar, Dan Andersson, Björn Avselius däckspojken. Alfreds visa från Emil i Lönneberga. Sista låten Sven-Erik Magnusson, Så många mil. Vi fick även en teknisk förklaring vad en kyss egentligen är: *En kyss är ett uttryck för ett djupt intryck, påtryckt underinnerligt mottryck, avslutas med eftertryck som helst inte bör lämna avtryck*. Sen intogs kaffe med dopp. Vi fick lite information av ordförande Gudrun, hon påminde om trivselkvällen fredagen den 28 oktober, om en guidad visning på stadsvakten två datum är uppsatta den 25 och 30 november. Gudrun nämnde även att Curt Ahlberg avgår från KPR och Curt informerade ifrån senaste mötet med KPR. Mötet avslutades med lotteridragning med fina vinster. Vi var 56 st. närvarande på mötet

\*\*\*\*\*

Den **24 oktober** gick järnvägscirkelns utflykt till dubbelspåret mellan Katrineholm och Åby

\*\*\*\*\*

Den **28 oktober** blev det en trivselkväll igen hos oss, den här gången i form av ett knytkalas. 34 medlemmar kom med sin mat till Riksbyggens lokal i Oppeby. De hälsades välkommen med ett glas alkoholfritt bubbel. Maten intogs under musik och sång av Peder och Thomas. En del roliga historier lockade till skratt och en frågesport ansträngde hjärnan lite gran. Stämningen var mycket bra av skratten och ljudnivån att bedöma vid varje bord. Ett lotteri, som ingick i inträdet, bidrog också till detta. Allt i allt en lyckad och trevlig kväll.





\*\*\*\*\*

Den 9 november hade styrelsen bjudit in alla nya medlemmar för att informeras och berättar

lite mer om föreningen. 22 st. hörsammade inbjudan och kom till Riksbyggen-lokalen i Oppeby gård. Det blev en sopplunch med gott bröd till och som avslut kaffe och kaka. Ordförande Gudrun hälsade alla välkomna. Alla styrelsemedlemmar presenterade sig och berättade om de olika uppdrag var och en hade och vad uppdragen innebär. Likaså presenterade alla funktionärer sig och berättade om sina uppdrag. Det var en mycket uppsluppen stämning och alla var nöjda med eftermiddagen. Gudrun tackade alla som kom och var intresserade.



\*\*\*\*\*

Den 17 november öppnades medlemsmötet med att ordförande Gudrun Enqvist hälsade 8 st nya medlemmar välkomna. Ulrika Jerräng från Medley var inbjuden att föreläsa om träning och hälsa för 60 plussare. Motion ökar nybildning av hjärnceller och kan minska risken att bli dement. Hjärnan minskar med 1 % per år. Man ska inte gamla till sig. Tips om att må bättre använda tunga vikter är bra. Det är bra om man gör någon form av motion, göra det man orkar och kan. Skratta och ha roligt, skratt är en källa av vitalitet, man blir aldrig för gammal för att ha roligt. Ni har väl hört det gamla uttrycket: ett gott skratt förlänger livet. Hjärnan vill lära sig genom hela livet. Man blir först gammal när man slutar vara nyfiken. En fikastund med goda smörgåsar och kaffe släppte loss diskussionerna lite innan nästa programpunkt. Hans Gränsmark informerade och visade oss hur man går in på hemsidan och hur man lätt **hitta** de olika intressanta sidorna.



\*\*\*\*\*

Den **25 och den 30 november** var två grupper på en intressant visning på Stadsvakten, där Hembygdsföreningen är stationerat. Båda tillfällen var det guidning av Eva Andersson, ordf. i hembygdsföreningen. Mycket intressant att se alla dessa fina utställningar som ryms i dessa lokaler.



\*\*\*\*\*

Den **15 december** var det sista månadsmötet för året. 71 medlemmar samlades i Oppebykyrkans församlingsaal. Linda Pröjtz Åhlund och Lars Borg underhöll oss. Lindas underbara sång trollband oss alla. Det var mycket trevligt att lyssna på dessa två duktiga artister. Blandat musik som country, visor, julsånger och önskemål av publiken framfördes. Dotterns samtal till pappa blev ett roligt avbrott i spelandet. Hon behövde lite information för ett besök i glasögonaffär och då fick även publiken hoppa in med en vägbeskrivning. Efter underhållningen blev det en mycket välsmakande jultallrik av Puttes, med kaffe och av vice ordföranden egenhändig dekorerad stor pepparkaka.





Förutom alla ovan nämnda aktiviteter har vi haft en bokcirkel igång, där man har träffats i vår lokal och läst och diskuterat olika böcker.

Järnvägscirkel har också varit igång under våren för alla tågintresserade.

Ett antal medlemmar har träffats en gång i veckan under hela året i en lokal i Oppeby Gård för att spela Canasta.

Boule har det också spelats en gång i veckan i Oppeby Gård på deras bana.