

Välkomna tillbaka ...

... efter en förhoppningsvis lagom varm och blöt sommar. Välkomna också till höstens aktiviteter hos SPF Seniorerna S:t Olof. Som vanligt en blandad kompott, exempelvis ostprovning, trafiksäkerhet för seniorer och Mikael Andersson, som återkommer och pratar om kända profiler från Norrköping. Vi får också besök av Christer Eriksson från Marmormuséet i Kolmården. **Har du något föremål i marmor som du undrar över, tag med så kanske Christer kan berätta mer.**

Biljetterna till Häxorna i Eastwick med Peter Jöback gick snabbt åt. Därför har vi lagt in ännu en musikalresa i höst. Den 7 december åker vi till Chinateatern och **En värsting till syster** med bl.a. Susanne Reuter.

Höstens S:t Olofsblad är, som ni kanske redan märkt, lite tunnare i formatet.



Chefredaktören har annonserat en nedtrappning av arbetet.

Vi efterlyser nu någon, som är intresserad av att ta över själva redaktionsarbetet med "bladet". Vi har fortfarande en engagerad tidningsgrupp som bidrar med att skriva och fotografera. Det är vår förhoppning, att det bland alla våra 1 200 medlemmar ska finnas någon eller några som skulle känna för att ta sig an en kul uppgift. Det är inga konstigheter, all text och bild redigeras i ett helt vanligt ordbehandlingsprogram. Tag kontakt med Christina i styrelsen för mer information.

Trevlig höst med SPF Seniorerna S:t Olof!
// Christina B. Eson

Ordförande har ordet!

När ni nu får S:t Olofsbladet för höstens aktiviteter hoppas vi från styrelsen och programkommittén, att utbudet tilltalar er så att vi kommer att träffas ofta på S:t Olof.

Vi från styrelsen jobbar alltid för att det ska vara trevligt och roligt på våra sammankomster. Förhoppningsvis hittar alla något som kan intressera.

För SPF Seniorerna centralt är en av huvuduppgifterna fortfarande att värva flera medlemmar.

Vår förhoppning från S:t Olof är att ni vill rekommendera era vänner och bekanta att bli medlemmar hos oss.



Med vänlig S:t Olofhälsning
Nils Thuleborn /ordförande

Fototävling – Din tur att ta en promenad med kameran i Norrköping. Bilden ska vara minst 9 x 15 cm. Skriv namn, telefonnummer och var bilden är tagen på baksidan av kortet och skicka/lämna till S:t Olof senast den 16 sept. Bilderna ställs ut i vår lokal, så får våra medlemmar rösta fram den bästa bilden. Vinnaren presenteras på julavslutningen den 13 dec, pris utlovas.

Frågor? Kontakta Anna Karlsson
anna.karlsson42@telia.com. LYCKA TILL!



OBS! Ny e-post till S:t Olof

S:t Olof har bytt e-postadress. Den nya adressen är
spfstolof@gmail.com

AKTUELLT

Aktuell information från SPF Seniorerna

Det är bra att hålla sig informerad om nyheter, erbjudanden och händelser såväl inom förbund och distrikt som inom S:t Olof. Det finns många olika vägar att ta del av informationen. Alla medlemmar i SPF får ju förbundstidningen Senioren i brevlådan. Tidningen går även att lyssna på via webben.

Har du en registrerad e-postadress i vårt medlemsregister får du även Seniorbladet, ett nyhetsbrev från förbundet med de senaste och aktuella nyheterna. Ytterligare information med senaste nytt hittar du även på SPF:s hemsida www.spfseniorerna.se.



När det gäller senaste nytt från S:t Olof, så finns det också olika alternativ.

1. Helst vill vi ju att du kommer på våra månadsmöten, där får du alltid reda på nyheter och vad som är på gång.
2. Du kan också besöka, ringa eller mejla till oss. Expeditionen är öppen tre dagar i veckan, du är alltid välkommen.
3. S:t Olof kommer nu i större utsträckning att informera via vår hemsida. Så lägg till vår webbadress i dina favoriter och ta för vana att titta in där ibland - www.spf.se/stolofnorrkoping.
4. Vi kommer även att skicka ut egna nyhetsbrev via e-post.
5. **Viktigt!** Alla har ju inte tillgång till datorer och smarta telefoner, så viktig information kommer naturligtvis även fortsättningsvis att annonseras i NT under rubriken **Föreningsnytt** eller via brev.



Vi har redan under våren gjort ett antal e-postutskick via vårt medlemsregister. Har du inte fått några sådana mejl så kan du själv gå in och kontrollera eller registrera din e-postadress genom att logga in på www.spf.se Mina sidor eller kontakta oss via mejl eller telefon, så hjälper vi till. /Text Christina B. Eson

Information från Kommunens pensionärsråd (KPR)

I och med att det är en ny mandatperiod blir det även förändringar i KPR. Olle Vikmång är ny ordförande i KPR. SPF-Seniorerna har fått en ny ledamot och en ny ersättare. Detta innebär att vi nu har en representant i KPR från varje SPF-förening i Norrköpings kommun. På senaste mötet informerades vi bl.a. om "Eget val inom hemtjänsten". Just nu är det fler anmälningar till privata utförare än till den kommunala hemtjänsten.

Nya riktlinjer för "Vård och omsorg vid demenssjukdom" håller på att arbetas fram. Pensionärsorganisationerna har lämnat in remissvar, vilket vi hoppas kommer att beaktas.

Matfrågan är lika aktuell som tidigare eftersom den kylda maten, som fraktas lång väg, fortfarande finns kvar. KPR har lyft frågan att kommunen bör titta på möjligheterna att producera maten lokalt. Kapaciteten finns i de egna köken eller alternativt, att utrusta något kök i kommunen för att producera kyld mat. På sikt bör större valfrihet eftersträvas. En referensgrupp för upphandling 2019 är tillsatt och SPF-Seniorerna har utsett Berit Adler som sin representant.

// Caisa Berglund KPR

SeniorNet Norrköping



S:t Olof fortsätter sitt samarbete med **SeniorNet Norrköping** - dataföreningen för

oss som är 55+ och som erbjuder olika datautbildningar såväl för nybörjare som för dig som kan grunderna och vill lära lite mer eller något helt nytt. Läs mer om föreläsningar och kurser på www.seniorit.se eller gör ett besök på Korsgatan 2, 4 tr. mån-onsdag 9.30 – 12.00.

Endast kontantbetalning!



Det är många som efterfrågar att kunna betala våra aktiviteter med

kort eller Swish. Denna typ av tjänster kostar för mycket för oss som förening. Därför tar vi endast emot kontantbetalning vid våra arrangemang.

AKTUELLT

RESOR

NY BILDGÅTA

BUSSBOLAGET Buss-Åke

Vi har följande resor planerade under hösten samt dessutom en operaresa i februari 2020.



OBS! Ny resa med guidning på **Nationalmuseum** den **13 november** med lunch på **Moderna Muséet**.

Den 6/11 blev snabbt fullbokad, så därför erbjuder vi en ny resa den 13/11.

Kostnad 675 kr inkl. biljetter och bussresa.



Den **24 november** besöker vi Örebro och **Julmarknaden i Vadköping**.

Kostnad 395 kr inkl. bussresa och bussfika på dit- och hemresan.

Den **7 dec** åter en musikalresa till Stockholm



och Chinateatern – **En värsting till syster** med bl.a. Susanne Reuter och Gladys del Pilar. Lunch på Jensen's Bøfhus.

Kostnad 1 395 kr inkl. biljetter och bussresa.

Många har efterfrågat resor till någon operaföreställning. Lördagen den **29 februari 2020** har vi lyckats få biljetter till **Kungliga Operan**



och matinéföreställningen av **Carmen**. Lunch på Jensen's Bøfhus.

Kostnad 1 350 kr inkl. biljetter och bussresa.

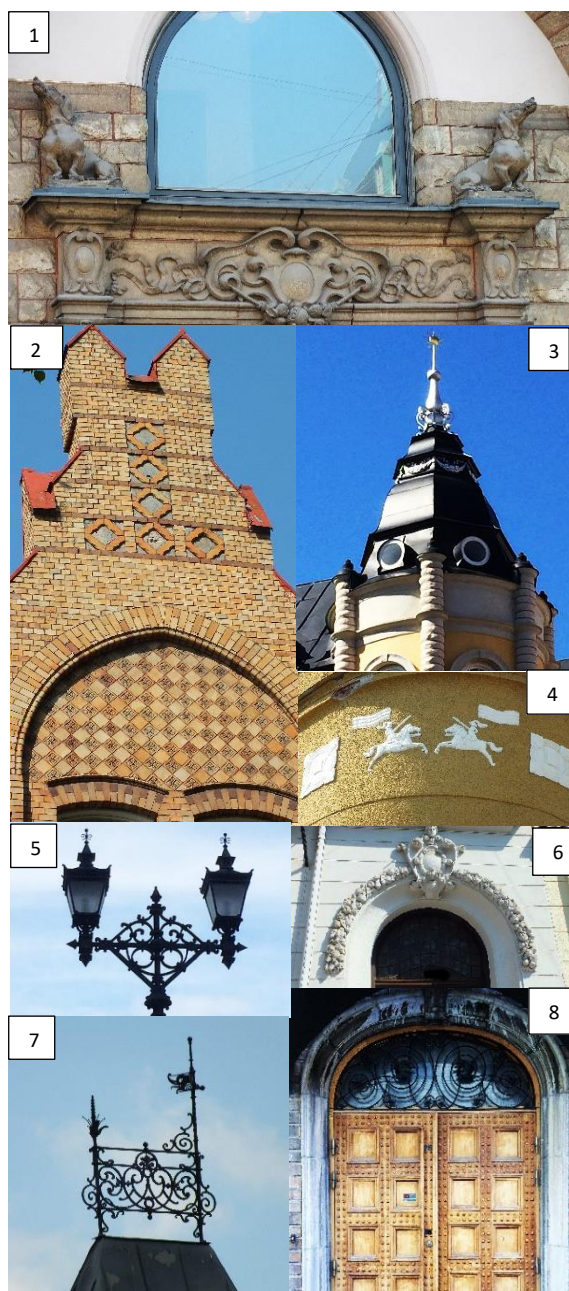
Mer information om våra resor finns på vår hemsida samt i de tryckta annonsbladen i vår föreningslokal.

Vi samarbetar med Buss-Åke, därför bokar du dina resor direkt hos Bussbolaget Buss-Åke på telefon 011 – 23 91 00, 0125 – 402 00 eller mejla till info@bussake.se. Reseledare på de flesta resorna. // Christina B. Eriksson text

Var då då?

Flera medlemmar tyckte det var trevligt med vår bildgåta i förra numret. Här kommer en ny. Vår fotograf **Anna Karlsson** tog sig en cykeltur en tidig morgon innanför promenaderna med kameran i högsta hugg. Kan du identifiera var de är tagna så ange platsen och skicka in via mejl eller vanligt brev senast 31 oktober. Vinnaren bjuds på Klubbaftonen den 14 november.

Vid flera rätta svar dras en vinnare.



ARRANGEMANG – HÖSTEN 2019

*Bindande anmälan till tel. 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@gmail.com
 Avbokning till expedition senast **måndagen före aktuellt arrangemang** för att slippa betala.
 Träffarna är i vår lokal, Slottsgatan 134, om inte annat anges. Välkomna!*

Augusti

OBS! Endast kontantbetalning!

Oktober

22 augusti, torsdag kl. 14.00

TRAFIKSÄKERHET FÖR SENIORER

Trafikpolis **Dennis Örnborg** och vårt trafikombud **Jan Vilu** delger oss de nya trafiksäkerhetsreglerna. Vad betyder vägmärket? – liten frågesportstävling utlovas. Som vanligt serveras det kaffe med bröd.

- **Kostnad** 50 kr
- **Anmälan** tidigast 12 augusti
- **Avanmälan** senast 19 augusti

September

12 september, torsdag kl. 14.00

SURSTRÖMMING

Avnjut denna delikatess - alternativt serveras sill - tillsammans med alla goda tillbehör. Ädla drycker finns att köpa. Vi avslutar med kaffe och god kaka. Till detta allsång och lotteri.

- **Kostnad** 120 kr.
- **Anmälan** tidigast 12 augusti
- **Avanmälan** senast 9 september

26 september, torsdag kl. 14.00

OSTPROVNING

Välkomna till en ostprovning med härliga smaker. Vi provar 5 sorter från Falbygdsens ost tillsammans med goda tillbehör, ett glas vin ingår. Vi får information och tips under vår ostprovning och som avslutning serveras kaffe och kaka.

- **Kostnad** 120 kr.
- **Anmälan** tidigast 12 augusti
- **Avanmälan** senast 23 september

Oktober

10 oktober, torsdag kl. 14.00

SOPPLUNCH

Mikael Andersson tar oss med på en resa tillbaka i tiden och kåserar under rubriken **Di ä frå' sta'n döö!** Vi minns alla våra kända profiler från Norrköping och äter en god soppa med bröd och ost samt avslutar med kaffe och kaka. Drycker finns som vanligt att köpa. Lotteri.

- **Kostnad** 120 kr
- **Anmälan** tidigast 16 september
- **Avanmälan** senast 7 oktober

17 oktober, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Dags för åter en caféträff. En stunds avkoppling och gemenskap. Vi serverar kaffe och kaka, annan dryck finns att köpa.

- **Entré + kaffe** 20 kr
- **Ingen anmälan**

24 oktober, torsdag kl. 14.00

VÅRD OCH OMSORG

Lisa Larnemark Schultzberg från Frivilligcentralen besöker oss och informerar om hur de arbetar och fungerar. Vi serverar kaffe och bröd. **Caisa Berglund** informerar om senaste nytt från KPR.

- **Kostnad** 50 kr
- **Anmälan** tidigast 16 september
- **Avanmälan** senast 21 oktober

November

14 november, torsdag kl. 17.00

KLUBBAFTON

Välkommen att träffa nya och gamla bekanta. Du kan i serveringen köpa korv, bröd, kaffe, tilltugg och drycker. Kl. 17.30 underhåller **Mikael Leonardsson** med sitt program **Hälften av varje**, som vanligt med härliga och svängiga låtar.

- **Entré** 60 kr
- **Ingen anmälan – bara kom**

21 november, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Nu är det dags igen för en stunds avkoppling i trivsamt sällskap! Som vanligt serverar vi kaffe och kaka, annan dryck finns att köpa.

- **Entré + kaffe** 20 kr
- **Ingen anmälan**

28 nov, torsdag kl. 14.00

MARMORBRUKET

Kom och lyssna till **Christer Eriksson**, en av eldsjälarna bakom Marmormuséet, när han berättar om Marmorbruket i Kolmården och dess historia. Det serveras kaffe och gott bröd.

- **Kostnad** 60 kr
- **Anmälan** tidigast 16 september
- **Avanmälan** senast 25 november

December

13 december, OBS! fredag kl. 14.00

JULAVSLUTNING i Bingolokalen, Slottsgatan 130

När året är som mörkast och dagen som kortast kommer **Lucia med tärnor** och lyser upp. Vi dukar upp med skinksmörgås, lättöl/vatten, kaffe och pepparkakshjärtan.

- **Kostnad** 120 kr
- **Anmälan** tidigast 16 september
- **Avanmälan** senast 5 december



STUDIECIRKLAR

Hösten 2019

i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast den 22 augusti 2019
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@gmail.com

Senior Power	- 12 måndagar, start 2 september kl. 10.00 (fulltecknad)	600 kr
	- 12 måndagar, start 2 september kl. 10.50	600 kr
	Styrketräning för äldre med egna kroppen och band som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna.	
YinYoga	- 12 måndagar, start 2 september kl. 11.40	600 kr
	Lätt och mycket avslappnande form av yoga.	

VECKOSCHEMA					
Där ingen lokal anges gäller S:t Olofs föreningslokal, Slottsgatan 134					
Dag	Tid	Aktivitet	Lokal	Kontaktperson	
Måndag	10.00	Senior Power		Carmen Neemre	070-2765777
	10.50	Senior Power		Carmen Neemre	070-2765777
	11.40	Yin Yoga		Carmen Neemre	070-2765777
	13-17	Bridge		Jan Höög	147274
Tisdag	11-15	Bridge		Maud Nordlund	0704-964201
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg	144418
				Mona Podéus	0703-627330
	09.30	Padel	Squashcenter	Jan Blomqvist	0706-240550
	10.00	Boule (sommar/höst)	Folkparken	Monica Arheimer	0703- 418206
	13-17	Bridge		Irène Lind	138493
Torsdag	10.00	Linedance		Lisbeth Lindberg	144418
				Mona Podéus	0703-627330
	10.00	Linedance		Christina B. Eriksson	0707-783245
Fredag	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson	0709-686989
				Britt-Louise Persson	0702-458902
	07.30	Bordtennis	IF Norco, Moa Martinssons g. 26	Bo Johansson	0705-909895

Vrinnevipromenaderna – kör igång som vanligt - med eller utan stavar - onsdagen den 11 september med två sträckor att välja på – 3,5 eller 5 km. Ingen anmälan. Samling kl. 9.30 vid Tjalvegårdens parkering. Har du tid så tar vi en gemensam fika hos Dillqvists efteråt.



Bridgeträffarna startar vecka 36, måndag den 2 sept kl 13, tisdag den 3 sept kl 11 och sommarbridgen blir onsdagsbridge igen och fortsätter som vanligt 4 sept kl 13.



Linedance –börjar torsdag den 29 augusti. Vid vackert väder startar vi som vanligt ute hos Stina J, annars i lokalen. Anmälan till resp. ledare.

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER

Styrelse

Ordförande

Nils Thuleborn 0706-28 01 52

Vice ordförande

Christina B. Eriksson 0707-78 32 45
S:t Olofsbladet, annonser

Kassör

Kerstin Sundberg 0708-12 55 03

Sekreterare

Siv Pettersson 0709-88 66 03

Övriga ledamöter

Margaretha Bergström
Friskvård och hälsa 0703-29 69 04

Ola Bergström 0703-26 08 07
Studieombud - SV

Anne Vilu 0702-44 76 26
Program- & trivselgrupp

Jan Månsson 0732-30 95 16
Medlemsregister

Bert-Åke Waldo 0708-52 03 42
Resor

Revisorer

Britt-Louise Johansson 12 68 16

Jan-Erik Lövbom 0705-65 70 64

Valberedning

Britt-Louise Johansson 12 68 16
- sammankallande

Christer Bergström 0703-29 69 00

Kerstin Bråbo 13 50 15

Anita Frid 0707-46 00 54

Funktionärer

Bio/Cnema

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Hörselombud

Bo-Göran Ahl 0705-71 78 87

Läkemedel

Marianne Landström 312037

Pensionärsråd (KPR)

Norrköpings kommun

Caisa Berglund 0709-58 34 26

Funktionärer

Pensionärsråd (RPR)

Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom 0705-65 70 64

Programgrupp

Anita Frid 0707-46 00 54

Elisabeth Blid 0732-29 50 20

Anna Karlsson 0703-38 61 94

Tony Sahlin 0762-26 43 54

S:t Olofsbladet

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Anna Karlsson 0703-38 61 94

Synombud

Jan-Erik Lövbom 0705-657064

Trafikombud

Jan Vilu 0735-270077

Trivselgrupp

Anita Norén 0766-451179

Hans Norén 0766-451179

Årsmöte hos S:t Olof

På vårt årsmöte i Hemgården den 26 februari byttes delar av styrelsen ut. Anita Frid och Lars Lundström tackade för sig och i stället valdes Siv Pettersson och Ann Vilu in som nya ledamöter.

Siv: Jag är uppväxt på landet i trakterna runt Norrköping och blev stadsbo under tonåren. Efter avslutad skolgång arbetade jag först hos ASEA och därefter hos 1:e Stadsfogden, numera Kronofogdemyndigheten. Samtidigt gick jag på kvällskurser och lärde mig maskinskrivning och stenografi och kunde sedan ta anställning som sekreterare hos Lundbergs. Där blev jag kvar under 44 år och hann med att "nöta ut" många vd:ar.

Jag har varit gift och sambo samt har en son och två barnbarn. Jag är sedan 10 år medlem i S:t Olof och aktiv i flera andra föreningar, bl.a. är jag Rebeckasyster.

Jag ser nu fram mot att arbeta i styrelsen, där min uppgift är att vara sekreterare.



Anita Frid – en riktig tro-tjänare. Efter tio års arbete i styrelsen tackade Anita för sig och S:t Olof henne för alla hennes insatser.

Anne: Jag är född och uppvuxen i Norrköping. Har bott nästan hela mitt liv i Eneby, utom när jag i tjugofemårsåldern ville se mig om i världen och under ett år bodde i Söderköping.

Jag är sedan 2017 senior och är politiskt aktiv, samt styrelseledamot i företag inom Rådhus AB (Norrköpings kommun).

Har efter min studietid varit anställd på Stal Refrigeration AB/ABB Refrigeration AB i Norrköping och Papyrus Sverige AB i Norrköping, Stockholm, Göteborg och Vetlanda. Verksamhetsområdet har alltid varit inom logistik.

Är gift sedan 1977 med Jan och har två barn och två barnbarn.

Jag är både stolt och glad över att ha fått förtroendet i S:t Olofs styrelse, där jag representerar och är sammankallande för Programgruppens arbete.

NATUR & KULTUR

Våra vandringar 2019

Ännu en vandringsvår är till ända. Första vandringsringen var traditionsenligt stadsnära och gick i området mellan Kvarnberget och Ensjön, där vi även passerade genom en vild natur som man inte tror sig finna så nära bebyggelsen. En första paus togs vid Åselstad kulle med utsikt mot Vikbolandet och Kolmården.



Kaffe och mackor kom fram vid ledens slut med fantastisk vy över det mesta av Ensjön.

Vår andra vandring blev lite mer strapatsrik. Med start vid Ågelsjöns parkering vandrade vi upp till Norrköpings högsta punkt 171,1 m.ö.h. Då Ågelsjön ligger på 67 m.ö.h. kan lätt konstateras att stigningen väl översteg 100 höjdmeter.



Väl där var omdömet "Att det var nog inte så jobbigt i alla fall".

Vårens längsta vandring var 8,5 km runt Stora Älgjön. Leden går några km på vanligtvis lättgånga skogsvägar men som nu hade "förbättrats" genom att makadam lagts ut som förstärkning av vägbanan. Inget skönt underlag att vandra på! Trots det verkade alla vara nöjda med att ha gjort en lång vandring på en varm dag. Just vid fikarasten kom som tur var några regnstänk så att värmen dämpades de sista kilometrarna av vandringen.

/ Text och foto Leif Winqvist

Höstens vandringar

17 september går vi 4,5 km vid Bråvikens naturreservat vid Lönö. **1 oktober** besöker vi Strussjöskogen och den **15 oktober** går vi runt Lilla Skiren i Finspång. De 2 sista sträckorna är preliminära men datumen stämmer. Se annons i NT drygt 1 vecka före vandringen. För alla vandringar gäller att samling för samåkning sker vid Folkets Park (Folkborgen) kl. 09.30.

/ Vandringshälsningar Olle Eliasson och Leif Winqvist

SE'N SIST



Ett tjugotal medlemmar reste i början av mars tillsammans ner till **Nerja** på spanska solkusten.

Här tre små gubbar – Thomas, Nisse och Leif – gick till marknaden uti Nerja.



Några av deltagarna på välkomstmiddagen i Nerja.

Vad gjorde flera hundra amerikanska stridsflygare i Sverige under andra världskriget? Det berättade Jan-Olof Nilsson från Falkenberg om under rubriken "Lucky Strike - Kärlek och dramatik i andra världskrigets skugga".



*Det första fikamötet **Kvar i st'an** hölls i Knäppingsborg på Tinas Café å Sån't. Märta, Clara och Barbro var några av de som mötte upp.*



*Hur gör tranorna när de dansar? Några av våra lineansare gjorde ett studiebesök när vi besökte **trاندansen vid Hornborgasjön**.*

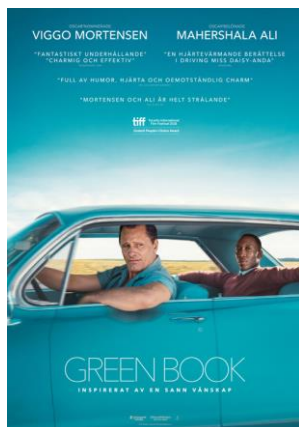
Whiskyprovningen med Christian Söderström blev snabbt fullteknad, så där blev det dubbla sittningar.

// Foto Anna K & Christina E



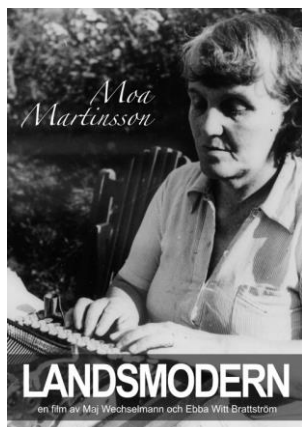
SENIORBIO

Abonnemangskortet för SPF:s medlemmar säljs onsdag den 18 september kl 13.00 -13.45 på Cnema. Pris 190 kr
Vi tar ej kort eller Swish! Gärna jämna pengar tack.
Biljetter till enstaka filmer säljs ej.



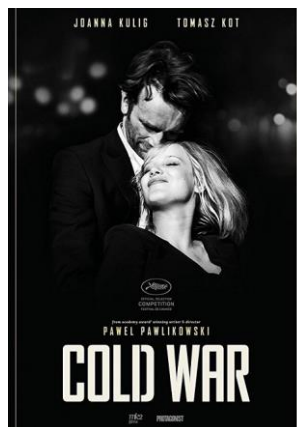
Green Book

Onsdag 18 sep 14.00
Speltid 2 tim 10 min



Moa Martinsson - Landsmodern

Onsdag 23 okt 14.00
Speltid 1 tim 30 min



Cold War

Onsdag 20 nov 14.00
Speltid 1 tim 28 min



The Wife

Onsdag 18 dec 14.00
Speltid 1 tim 41 min



Hösten 2019

Liten lathund till viktiga datum

Kalender – klipp ur och spara

Anmälan / avanmälan 011 – 10 78 60 eller
spfstolof@gmail.com



Augusti	September	Oktober	November
6 Kvar i sta'n. Fika i Gubbens Trädgård 12 Anmälan till 22/8, 12/9, 26/9 22 Trafiksäkerhet - avanmälan 19/8	17 Vandring *) - Lönö 18 Bio – Green Book 26 Ostprovning - avanmälan 23/9	17 Café S:t Olof *) 23 Bio – Moa Martinsson 24 Vård och omsorg - avanmälan 21/10 31 Bildgåtan - sista inlämningsdag	14 Klubbafton *) 20 Bio – Cold War 21 Café S:t Olof *) 28 Marmorbruket - avanmälan 25/11
September	Oktober		December
12 Surströmming - avanmälan 9/9 16 Fototävling - sista inlämningsdag 16 Anmälan till 10/10, 24/10, 28/11, 13/12	1 Vandring *) - Strussjöskogen 10 Sopplunch – Di ä' frå' staa'n döö! - avanmälan 7/10 15 Vandring *) - Lilla Skiren		13 Julavslutning i Bingolokalen - avanmälan 5/12 18 Bio – The Wife
*) Ingen anmälan			

Tag med en god vän - Vi välkomnar nya medlemmar i SPF Seniorerna S:t Olof.

Tag med en god vän - Vi välkomnar nya medlemmar i SPF Seniorerna S:t Olof.



Du har väl noterat att Region Östergötland erbjuder avgiftsfri vaccination mot pneumokocker (lunginflammation) från det år man fyller 65. Det är svårt att hitta information om detta på nätet, men vi har kontrollerat uppgifterna med Region Östergötland, som bekräftar att det stämmer. Kontakta din vårdcentral för mer information!