

## Sommar och sill!

Redan en halvtimme före utsatt tid är det en lång kö av festsugna medlemmar som vill fira sommaren med S:t Olof den 8 juni.

**Självklart fullsatt, 85 personer.**

Stämningen är på toppen och vi bjuds på "sill å sånt" samt valfria dryckestillbehör.

Sill ger god törst och **Ola Bergström** hastar för att



Ola Bergström

hämta mer öl till bartendern **Tony Sahlin**.

Försäljningen går bra, konstaterar en belåten kassör, **Bo Nilsson**.

– Sommar och sol har utan minsta tvekan en positiv effekt på försäljningen. Redan vid entrén hade vi sålt mer drycker än totalt tidigare under hela säsongen, säger han.

**URBAN BERGSTEN**  
(text o foto)



Tony Sahlin



Tabberasvarning vid buffén.



Mums, tycker Maud Tidstedt.



Allsång vid "herrbordet".



I spänd väntan på sillen.

## "Hamna inte utanför"

**Internetstiftelsens** statistik över internetanvändningen bland seniorer i Sverige visar att **76%** av 66-75-åringarna använder internet en eller flera gånger dagligen. En relativt hög siffra kan tyckas. Motsvarande siffra för 76+ är **48%**. Däremot använder **13%** av 66-75-åringarna och **37%** av 76+ aldrig eller max ett par gånger per år digitala tjänster. De ser inga fördelar eller är rädda för krånglig teknik, bedrägerier och kostnader.

**Mycket av** samhällsdebatten förs idag på sociala medier, såsom Twitter, Facebook, Youtube, Instagram, bloggar och poddar, där även politiker och andra beslutsfattare för fram viktiga samhällsfrågor. Därmed kan en stor del av befolkningen inte ta del av den information som delas ute på nätet. Är man inte digitaliserad riskerar man att hamna utanför samhället.

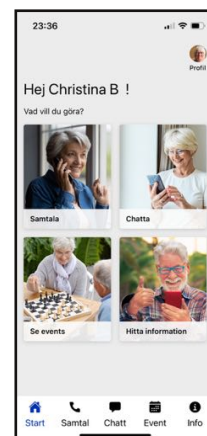
**Norrköping är** en av 26 kommuner där det finns ett DigidelCenter, en bemannad plats dit alla invånare kan komma för att utan kostnad få hjälp med det digitala. Under rubriken

"Teknikhjälp" bistår personalen kostnadsfritt besökarna med att använda sin telefon eller dator och att förstå sig på och använda myndigheters sidor. Digidel-Center finns på Stadsbiblioteket men aktiviteter sker på bibliotekets filialer och andra platser i kommunen. Där har du tillgång till datorer samt möjlighet att få hjälp av bibliotekspersonal.

**Vi i S:t Olof** vill dra vårt strå till stacken. Därför rekommenderar vi er varmt att delta vid vårt IT-café den 17 augusti. Se **sid 6**. Läs gärna också distriktsordförande Christer Wiströms syn på det digitala samhället på **sid 4**,

**Är du pratsugen**, men har ingen att prata med? Skaffa appen Mötesglädje. Det är en kostnadsfri app framtagen av seniorer för seniorer. Med hjälp av appen kan du skapa nya kontakter med likasinnade. Läs mer på <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/motesgladje/>

**ANNE VILU och CHRISTINA B. ERIKSSON**  
Ordförande / Vice ordförande



Mötesglädje, app för seniorer.

# Rekordmånga nya

**Inte mindre än 44 personer slöt upp på informationsmötet för nya medlemmar den 16 mars.**

– Aldrig förut har vi haft så många nya på ett möte. Ni kommer inte att ångra er, vi kommer att ha så mycket kul här, sa ordförande **Anne Vilu**.

Besökarna fick ta del av bildspel och info om S:t Olofs verksamhetsområden, kaffe och mazarin.

**Dagny Andersson** och hennes make **Bengt** var nöjda med vad de fått se och höra.

– Jag fick tips av min kompis Ulla som är medlem. Hon har pratat varmt för S:t Olof och alla de många aktiviteter som finns. Så vi nappade. Jag ser fram emot att komma ut och träffa många trevliga människor, sa Dagny.

– Och, tillade Bengt, så kommer vi nog att följa med på någon resa.

För **Lillemor Karlsson** är det främst umgänget i föreningen som lockar.

– Jag har blivit änka och känner mig ensam. Därför är den främsta orsaken att jag vill utöka mitt sociala liv genom att gå med i SPF.

**URBAN BERGSTEN (text och foto)**



*Bengt och Dagny Andersson.*



*Lillemor Karlsson.*

## Succé utan Marcus

Klubbafton med **Marcus Fyrberg** ändrades i sista stund då Marcus fått förhinder. Det var "lapp på luckan" och att ställa in var otänkbart. SPF-förbundet erbjuder flera konserter via Reakt Live och vi kunde därför, via stor-TV, visa delar av konserten med Bo Kaspers Orkester som ersättare.

Marcus Fyrberg återkommer i höst (se sid 6).

**ANNA KARLSSON (text o foto)**



*Hög stämning i caféet.*



*Kerstin Bråbo och Anita Frid avgick från valberedningen och avtackades av Anne Vilu. Foto: Anna Karlsson*

**Bergsten** på två år. Det hölls även årsmöte för Elsa och Signe Grandins stiftelse. Årsmötet avslutades med musikunderhållning av Anette och Miro.

## Nytt år med Anne

**Anne Vilu** omvaldes till styrelseordförande på ett år vid årsmötet den 21 februari. Det blev omval av **Christina B. Eriksson, Siv Pettersson, Stanja Polter** och **Urban**

## KRÖNIKA

### Logga ut från bedragarna

**Häromdagen** blev jag uppringd av en kvinna från Svea Ekonomi. Hon berättade att jag hade en obetald faktura till Tele2, men att hon kunde lösa problemet om jag direkt kunde föra över de 398 kr som saknades.

– Det är jättelätt hänt att missa en betalning och det är tråkigt för dig, Urban, om det går till inkasso, sa hon med inkännande röst.

Jag höll med. Men när hon bad mig logga in med mitt mobila bank-id ringde det en klocka.

Det här luktade skumt. Och det var faktiskt nästan ett halvår sedan jag sa upp mitt Tele2-abonnemang. Det är en bluff!

– Sorry, men jag har inte något

Tele2-abonnemang, sa jag.

Klick. Så la hon på luren.

Efteråt funderade jag på varför jag höll på att trilla dit.

Dels blev jag stressad över att det var så bråttom att betala.

Under stress tar man sämre beslut. Skapa förtroende, skapa stress, är bedragarnas strategi.

Dels sänkte jag garden för att det var en äldre, vänlig kvinna som ringde. Jag hade föreställt mig en yngre man.

Så mina fördomar var nära att sätta krokben för mig. Det som räddade mig var att jag fått inpräntat att aldrig logga in med bank-id om någon ber om det.

Generellt är äldre mer sällan utsatta för brott än yngre. Det gäller dock inte bedrägeribrott, där man utnyttjar många äldres bristande digitala kunskaper.

Vår distriktsordförande Christer Wiström (se sid 4) vill att vi skaf-



*På svarlurad.se får du råd om hur du kan undvika att bli lurad. Mer tips finns på spfseniorerna.se*

far oss digitala kunskaper, för att minimera risken att bli blåsta.

Vi kan inte luta oss mot att barn och barnbarn fixar det digitala åt oss. En sak är säker – samhället kommer inte att anpassas så att man erbjuder alternativa icke-digitala lösningar. Därför måste vi själva skaffa oss kunskapen.

**URBAN BERGSTEN, redaktör**

**80** procent. Så mycket har anmälda bedrägeribrott mot äldre ökat under de senaste tre åren.



# Nya idéer ska lyfta webben

Webben är en av de kommunikationskanaler vi har för att nå ut till medlemmarna, utöver S:t Olofsbladet, mejl, caféer, muntlig info m m.

– Via webben kan medlemmarna, när de själva vill, ta del av dagsaktuell information om vad som rör sig inom föreningen, säger **Siv Pettersson**, webbansvarig i SPF S:t Olof.

De som går in på S:t Olofs webbplats är oftast nöjda med den information som ges. Problemet är att en majoritet av medlemmarna överhuvudtaget inte utnyttjar webben, visar den statistik som Siv Pettersson tagit fram.

– Jag tror att ovana och rädsla för digitala kanaler är den främsta orsaken, säger hon.

## Hur ska vi lösa det?

– Genom att fortsätta tjata, för att försöka få fler att använda enkla datorer och telefoner. Vi har haft minikurser om datorer och smarta mobiler dit man kan anmäla sig. En sak som jag har märkt är att surfplattor inte upplevs som lika skrämmande som



Siv Pettersson tog över som webbansvarig 2019.



datorer, så där kanske vi har en ingång. Sedan, tillägger hon, har jag lite idéer om hur vi kan locka fler att besöka webben.

## Låt höra!

– Jag skulle vilja lägga upp en film på hur man tar sig från Resecentrum till S:t Olofs lokal och en film eller 3D-visning över våra lokaler. Jag skulle också vilja lägga upp våra medlemsmejl på hemsidan, som ett komplement.

Tyvärr har hon ingen statistik över hur besöksfrekvensen har förändrats över tid.

– Men jag är säker på att antalet besökare har ökat. Jag tror att vi nu upplever den sista generationen som inte kan eller vill ta del

av information via webb, säger hon.

## Skulle du vilja att SPF S:t Olof även syntes på Facebook eller Instagram?

– Nej, en sådan sida måste uppdateras regelbundet och den tiden har vi inte. Jag ser hellre att webben översvämmas av besökare.

## Vill du lyfta fram något på webben som är värt fler besök?

– Under rubriken Bilder finns ett arkiv med hur mycket bilder som helst. Här kan man sysselsätta sig med att titta på bilder från olika aktiviteter – äldre och nyare – under minst fem timmar.

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**

## Följ med Strömmen i vår fototävling

**FOTOGRAFERING** är världens största hobby. Nu är det din tur att ta med mobilen eller kameran och ge dig ut att fota. Vi inbjuder dig till en fototävling. Reglerna är enkla:

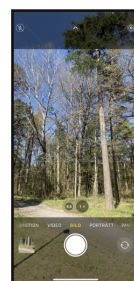
Temat är broar (som går över Strömmen i Norrköping). Det behöver inte vara en bild på hela bron, det kan vara en detalj, en intressant vinkel, ett speciellt ljus – något som fångar ögat. Färg eller svartvitt.

Skicka in bilden via mejl, snigelpost eller lämna den till expeditionen. Senast den 1 oktober vill vi ha

din bild. Skriv ditt namn och telefonnummer samt var bilden är tagen och vilken bro. Bilderna presenteras på en utställning i våra lokaler. En jury utser bästa bild. Vinnaren belönas, förutom med den stora äran, med ett fritt inträde till ett valfritt evenemang på S:t Olof.

**ANNA KARLSSON**  
**URBAN BERGSTEN**

*"Arbetet pågår för fullt".  
Just den här bron blir knepig att fånga på bild,  
men det finns drygt 20  
andra broar att välja på.*



**Vi längtar också...**

Femöresbron är saknad av många. Arbetet pågår för fullt för att en ny bro ska komma på plats så fort som möjligt.



Man blir inte med automatik dum i huvudet vid 65, säger Christer Wiström.

## CHRISTER WISTRÖM

**Ålder:** 79.

**Bor:** i Linköping.

**Familj:** hustru, 77 år, två barn och två barnbarn.

**Fritid:** föreningsliv, promenader.

**Bonusinfo:** "Jag tog en lott och vann högsta vinsten, en travhäst på Eskilstunatravet. Jag tog hästen till en tränare på Solvalla, där den aldrig kom till start. Vidare till Mantorp där den sprang in 1 850 kr innan jag sålde halva hästen för 50 000. Då hade hästen kostat mig 150 000-200 000 kr."

# "65-åringar känner sig inte som seniorer"

**Christer Wiström blev 2014 kommunalråd i Ydre som 70-åring. Nu har han tagit avsked från politiken, flyttat till Linköping och är sedan 2022 ordförande för SPF:s Östgötadistrikt.**

**– Men jag är trogen SPF-föreningen i Ydre, säger han.**

Östgötadistriktet koordinerar verksamheten för länets 29 föreningar.

– Vi utgör en länk mot förbundet och för ner deras kampanjer på föreningsnivå, säger Christer Wiström.

Distriktet svarar även för marknadsföring och mediakontakter inom länet, de utbildar och informerar föreningarnas funktionärer samt arrangerar gemensamma aktiviteter för föreningarna.

## Svårt attrahera yngre

Pandemin slog hårt mot SPF som då tappade många medlemmar.

– Men raset inleddes tidigare än så. Vi är nu 9 300 och siktar mot 10 000, säger han.

Utöver pandemins effekter är medlemstappet en följd av en allmän nedgång i föreningslivet och att det blivit allt svårare att attrahera yngre pensionärer.

– Många fortsätter att jobba efter 65 och känner sig inte som pensionärer. Därför är det viktigt att föreningarna erbjuder ett program som lockar även yngre seniorer, så att de får uppleva hur kul vi har. En dragspelsafton kan vara populär bland de allra äldsta, men

vi lär inte locka några 65-åringar.

**Vad kan ni göra för att locka fler medlemmar?**

– Vi inom distriktet måste bli bättre på funktionärsutbildning, annars kommer föreningar att självdö. Vi har också försökt sporra genom en rekryteringstävling.

Som tur var så innebar medlemstappet ingen katastrof för ekonomin, eftersom man hade samlat i ladorna innan raset kom.

– Ekonomin är så god att vi förra året, efter ett förslag från S:t Olof, kunde bjuda medlemmarna i Östergötland på en resa till Tattoo i Eksjö, med Ydre som arrangör. Det blev en fin manifestation, säger Christer Wiström.

## Brännande fråga

Digitaliseringen i samhället är en brännande fråga inom SPF. Här har det skett ett paradigmskifte, konstaterar Christer Wiström. Förr handlade argumentationen mycket om att samhället borde anpassas för att underlätta för äldre som inte kan hantera datorer, smarta telefoner och appar. Nu uppmanas de äldre att förkovra sig i att använda digitala hjälpmedel, så att de inte hamnar utanför.

– Vi kan inte blunda för vikten av att äldre lär sig hantera bank-id, swish och att de skaffar sig en allmän digital kunskap, säger han.

Inte minst, menar han, för att man då löper mindre risk att bli utsatt för bedrägerier.

Problemet är att SPF inte når de som de helst vill nå med sina ut-

bildningar om digitala hjälpmedel.

– Vi får deltagare som är någorlunda motiverade, men de som tror att en telefon är något som sitter på väggen, de kommer inte.

Distriktet har också en viktig roll när det gäller påverkansarbete.

– Om vi har ett gemensamt mål går vi gärna fram tillsammans med PRO. Men, erkänner han, om vi har en smaskig rubrikfråga så väljer vi nog att föra fram den själva. Och SPF får faktiskt fler spaltmeter än PRO i media.

## Aktivt i Norrköping

Påverkansarbetet inom KPR varierar mycket, konstaterar han.

– Norrköping deltar aktivt, medan andra anser att de bara är där för att lyssna. Men avsikten är ju att få till stånd en dialog.

**Vad är din syn på ålderism?**

– Inget som jag personligen råkat ut för. Men jag kan bli irriterad över att vissa tror att man med automatik blir dum i huvudet när man fyller 65. Jag skulle önska att man i samhället bättre tar tillvara seniorers kunskaper och erfarenheter.

**Vad är du mest nöjd med?**

– Med att vi drog igång arbetet med Föreningsforum. Det var lyckat att vi valde att inte ha någon dagordning eller protokoll. Därför vågar alla uttrycka sina åsikter utan rädsla. Jag är också nöjd med att vi har en entusiastisk styrelse där vi delar på gracerna och har en bättre transparens än tidigare.

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**



# Korre med koll på Tyskland

**Rolf Fredriksson var i många år utrikeskorrespondent på SVT, med särskilt fokus på Tyskland. När han besöker S:t Olof den 23 mars är det fullsatt i salongen.**

Han inleder med att ta oss till tiden för murens fall i Berlin. Här vill han lyfta fram ett par personer som inte uppmärksammats ofta i Sverige. Den förste är **Christian Führer**, pastor vid Nikolaikyrkan i Leipzig, där han höll böner för fred inför Måndagsdemonstrationerna, en serie protester i Östtyskland och framförallt i Leipzig, mot den auktoritära östtyska regimen.

– Det fanns då en oro för att demonstrationerna skulle provocera fram en situation som i Prag 1968 då sovjetiska stridsvagnar rullade in på gatorna. Führer fick demonstranterna att undvika våld. Och det kom inga stridsvagnar.

Demonstrationerna bidrog till Berlinmurens fall 1989 och banade väg för att Öst- och Västtyskland återförenades 1990.

## Vem tjallade?

Efter murens fall fanns det förespråkare för att Stasiarkiven skulle brännas. Men arkiven finns kvar. **Gabriele Stötzer**, konstnär och författare, var med och ockuperade Stasihögkvarteret för att rädda bevis för säkerhetstjänstens förtryck. Hon hade hamnat i fängelse för sina åsikters skull och ville veta vem som hade angett henne.

– Då förfärades vi över Stasis register, men idag lämnar vi ut uppgifter om oss själva frivilligt via Facebook. Det gör att amerikanare lätt kan registrera dig och dina vänner, säger Rolf Fredriksson.

Han talar också om en mer känd tysk profil, **Angela Merkel**.

– Merkel står nu under ompröv-



*Rolf Fredriksson tyckte att det var lyxigt att få prata en hel timme. I SVT fick han oftast bara ett par minuter.*

ning. Framförallt för att hon lät avveckla kärnkraften och gjorde Tyskland helt beroende av rysk gas, säger Rolf Fredriksson.

Merkel ansåg att det var riskfritt, eftersom tyskarna varit beroende av billig rysk gas ända sedan 60-talet och att det har fungerat problemfritt genom hela kalla kriget. Nu är situationen annorlunda...

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**



*Fullsatt salong.*

## Höga vågor i Strykjärnet

**Diskussionens vågor gick höga när SPF Östgötadistriktet hade årsstämma i Arbetets Museum den 26 april. Det gillades av ordförande Christer Wiström:**

– Mycket bättre än när alla beslut klubbas utan debatt. Nu ska vi fortsätta att tänka nytt – och varför inte tänka stort?

Allra högst debatterades SPF Plogens motion om att återuppta samarbetet med Viking Line. Som skäl för att avtalet avbrutits angav styrelsen att det bryter mot dataskyddsförordningen GDPR att



lämna ut epostadresser till reseansvariga.

– Helt fel, sa **Bo Nilsson**, S:t Olof, GDPR gäller inte här.

**Staffan Danielsson** från Ploggen lanserade en lösning som skulle fungera om GDPR mot förmodan skulle gälla. Den gick i korthet ut på att de reseansvariga frivilligt lämnar ut sina epostadresser till Viking Line.

Christer Wiström ifrågasatte varför just distriktet ska teckna avtal.

– Föreningarna är ju ändå suveräna att teckna egna avtal med Viking Line.

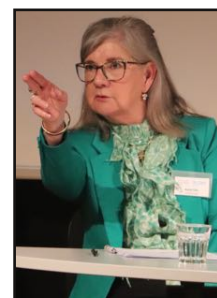
Frågan gick till omröstning.

Stämman beslutade att tillstyrka motionen om att distriktet åter ska teckna avtal med Viking Line.

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**



*"Alva", rullerska på Strykjärnet, och Anne Vilu pekade med hela handen.*



*Ola Bergström, S:t Olof, ifrågasatte varför bidraget till föreningsutveckling helt hade strukits och yrkade på ett bidrag på 50000 kr. Stämman röstade dock mot förslaget.*



## ARRANGEMANG – HÖSTEN 2023

Anmälan till tel 0707-81 31 61 eller e-post: spfstolof@gmail.com

OBS! Tidigast kl 10.00 på angiven anmälningsdag. Expeditionens öppettider: mån, tis, tor 10-12.

Avbokning till vår expedition **senast** måndag före aktuellt arrangemang för att slippa betala.

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



Vi tar emot betalning via Swish på våra träffar. Vid kontantbetalning ber vi dig betala med **jämna pengar**.

### Augusti

#### ► IT-CAFÉ S:T OLOF MED KÄRT ÅTERSEENDE

17 augusti, torsdag kl 14.00

I slutet av sommaren återser vi våra vänner i S:t Olof för en trevlig fikastund och många minnen att berätta om. Denna dag har vi också ett IT-kafé; medtag surfplatta och telefon om intresse finnes. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe och wienerbröd → 30 kr
- Ingen anmälan - bara att titta in

#### ► FOLKHÄLSOVECKA

21/8 10.00-11.30/13.00-14.30 Föreläsning av Göran Boll om yoga, möjlighet att prova på. Vi träffas i vår lokal.

22/8 10.00-12.00 Stadsorientering – lär dig mer om din stad. Vi träffas vid Prästgatan 4-6.

23/8 10.00-ca 12.00 Fyrkamp: Frisbee, bangolf, boule, frågor. Korvgrillning. Vi

träffas i Folkparken vid bangolfen.

24/8 10.00-ca 11.00 Emma Hjälte och Elin Färnstrand berättar om sitt koncept "ABC för god psykisk hälsa". Vi träffas i vår lokal.

- Ingen anmälan

### September

#### ► SURSTRÖMMINGSFEST

7 september, torsdag kl 14.00

Kom och njut av denna delikatess, alternativt sill, med alla goda tillbehör. Vi avslutar med kaffe och kaka. Lotteri. Drycker finns att köpa.

- Entré → 170 kr
- Anmälan tidigast 14 augusti
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 4 september

#### ► CAFÉ S:T OLOF – MED SÅNGQUIZ

14 september, torsdag kl 14.00

En gammal TV-klassiker "Så ska det låta" kan du vara med i om du vill. Många kända svenska låtar.

Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe och kaka → 30 kr
- Ingen anmälan – bara kom med och sjung

#### ► DE FÖRSTA FOTBOLLSPROFFSEN, KÅSERI MED MAGNUS HÖJER

28 september, torsdag kl 14.00

Magnus Höjer berättar om Gunnar Nordahl och Nils Liedholm –

spelarna som blev bäst i världen.

Lotteri. Drycker finns att köpa.

- Entré + förtäring, två smörrebröd och lättdryck → 150 kr
- Anmälan tidigast 11 september
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 25 september



### Oktober

#### ► KLUBBAFTON MED MARCUS FYRBERG

5 oktober, torsdag kl 17.00

Marcus Fyrberg, artist, känd från sina musikaler och teatrar på Färgargården, Brådtoms Sluss m m, underhåller oss med populära låtar som vi känner igen. Lotteri. Drycker finns att köpa.

- Entré + korv med bröd → 150 kr
- Anmälan tidigast 11 september
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 2 oktober



#### ► CAFÉ S: T OLOF – FEMTIOFEM PLUS – kan hjälpa till med det mesta inom hem och trädgård

12 oktober, torsdag kl 14.00

Företaget Femtiofem plus kommer och berättar



## ARRANGEMANG – HÖSTEN 2023

Anmälan till tel 0707-81 31 61 eller e-post: spfstolof@gmail.com

OBS! Tidigast kl 10.00 på angiven anmälningsdag. Expeditionens öppettider: mån, tis, tor 10-12.

Avbokning till vår expedition **senast** måndag före aktuellt arrangemang för att slippa betala.

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

om den service som de kan erbjuda i hemmet, i trädgården – i princip allt du som senior behöver ha hjälp med. Drycker finns att köpa,

- Entré + kaffe och kaka → 30 kr
- Ingen anmälan – kom och ta en fika och få tips

### ▶ ÄLDREFRÅGOR – VAD HÄNDER I KOMMUNEN OCH REGIONEN?

26 oktober, torsdag kl 14.00

Två av kommunens handläggare inom Vård- och omsorg informerar, en dietist ger dig förslag på nyttig kost. Jan-Erik Lövbom ger information och nyheter från Regionens pensionärsråd, RPR, och Eva-Britt Österlund från Kommunens pensionärsråd, KPR. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe och ostfralla → 50 kr
- Anmälan tidigast 11 september
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 23 oktober

## November

### ▶ DANSSTÄLLEN FRÅN FÖRR – SOPPLUNCH

9 november, torsdag kl 14.00

Historikern Mikael Andersson tar oss med på en resa tillbaka i tiden och till de gamla danshaken. Därefter serveras god gulaschsoppa med tillbehör, kaffe och kaka. Lotteri. Drycker finns att köpa,

- Entré + gulaschsoppa och fika → 150 kr
- Anmälan tidigast 16 oktober
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 6 november

### ▶ CAFÉ S:T OLOF MED FRÅGESPORT “KÄNNER DU DIN STAD?”

16 november, torsdag kl 14.00

Vad vet du om din stad? Välkommen att vara med på en frivillig frågesport om Norrköping. Drycker finns att köpa.



Foto: Urban Bergsten

- Entré + kaffe och kaka → 30 kr
- Ingen anmälan – bara kom och ha kul

### ▶ JULFEST MED UNDERHÅLLNING

30 november, torsdag kl 14.00

När året är som mörkast och dagen som kortast, då träffas vi för att trivas tillsammans och att inta en jultallrik med tillbehör. Lotteri. Drycker finns att köpa.

- Entré + jultallrik med tillbehör → 170 kr
- Anmälan tidigast 16 oktober
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 27 november



Förra årets julfest. Foto: Anna Karlsson

## December

### ▶ CAFÉ S:T OLOF

7 december, torsdag kl 14.00

Vi tänder lite ljus och firar advent. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe och kaka → 30 kr
- Ingen anmälan – bara kom och ha kul.



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

### Hyr vår föreningslokal

Som medlem i S:t Olof har du möjlighet att hyra vår lokal för privata arrangemang för **endast 700 kr/gång**. Är du medlem i någon förening kan den hyra lokalen via dig för 1000 kr exempelvis vid årsmöten. Kontakta vårt kansli för bokning och ytterligare information.

## STUDIECIRKLAR – HÖSTEN 2023

Anmälan till SPF S:t Olof expedition **senast vecka 34 till tel 0707-81 31 61** (vi öppnar den 14 augusti) *eller* till e-post **spfstolof@gmail.com**. Vi kan tyvärr inte ta emot anmälningar via sms.



### TV-Sofia tillbaka

Populära TV-gympan med **Sofia Åhman** återkommer i höst, under ledning av **Kerstin Bergström** och **Elisabeth Wirén**.

Vi startar måndagen den 28 augusti kl. 10.00. Kostnad 20 kr/gång.

**Intresserad av** att delta i ny **bokcirkel**? Det kostar 20 kr/gång. Ledare: **Mats Broström**.

**Intresserad av** att delta i **snäll (mjuk)-yoga**? Kan utföras på stol eller matta. Onsdagar kl 10.00. Specialpris: 1250 kr för 12 gånger à 45 min. Instruktör: **Hanna Fremred**.

*Anmälan till expeditionen senast 27 augusti.*

## VECKOSCHEMA

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

Dag	Tid	Aktivitet	Träffpunkt	Kontaktperson
Måndag	10.00	Gympa med TV-Sofia (start 28/8)		Kerstin Bergström, 0702-77 84 71 Elisabeth Wirén, 0709-15 24 31
Tisdag	09.30	Natur o kulturvandring 19/9, 3/10 och 17/10	Folkets Park	Olle Eliasson, 0706-30 90 81 Leif Winqvist, 0706-83 10 06
	10.00	Folkparksvandring udda veckor, start 29/8	Matteus- kyrkan (obs ny träffpunkt)	Kent Hedman, 011-10 14 99
	11-15	Bridge		Maud Nordlund, 0704-96 42 01
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg, 011-14 44 18 Mona Podéus, 0703-62 73 30
	10.00	Boule	Folkparken	Rolf Kaiser, 0708-43 62 80
	13-17	Bridge		Hans Jakobsson, 0708-19 21 23
Torsdag	10.00	Linedance		Christina B. Eriksson, 0707-78 32 45
Fredag	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson 0709-68 69 89
				Britt-Louise Persson, 0702-245 89 02

Våra aktiviteter hösten 2023 startar vecka 35, om inte annat anges. Du hittar aktuell information om våra arrangemang på vår hemsida och via annonser i NT. Dessutom kan du alltid ringa vår expedition och fråga. Den är öppen måndag, tisdag och torsdag kl 10-12, tel 0707-81 31 61. Kostnad vid aktiviteter i våra lokaler är 20 kr/gång (med undantag av bridgen som kostar 30 kr).

### Fin vandring trots elak borre



*Blåsippor vid Marmorbruket.*

Den lilla eländiga granbarkborren ställde till det för oss och gjorde skogen "oframkomlig". Därför har vårens vandringar gått på mindre vägar och stora stigar.

Första vandringen, 18 april, gick vid Sätra gruva. En kort vandring som passerade den gamla avrätt-

ningsplatsen vid Röktorps Mo. Gruvan kunde inte beträdas men då det är ett dagbrott fick vi fin insyn ovanifrån vid gruvkanten.

Den 2 maj gav vi oss ut till trakten av Marmorbruket i Kolmården. Trakten är känd för sin rikliga mängd av blåsippor. Medtagen matsäck intogs nedanför Tittut.

Den 16 maj begav vi oss ut till Tyrislöt i S:t Anna skärgård. Vi gick runt "Inre Käfte" en vik som genom landhöjning avsnörts från

havet och nu är en insjö med bräckt vatten.

#### LEIF WINQVIST (text o foto)

*Fotnot: Datum för höstens vandringar, se veckoschemat ovan.*



*Fika på kalhygget vid Sätra gruva.*



## STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER



Styrelsen: Millan Amlöh, Anne Vilu, Siv Pettersson, Ola Bergström, Christina B. Eriksson, Bo Nilsson, Stanja Polter och Urban Bergsten.

### Styrelse

#### Ordförande

Anne Vilu, 0702-44 76 26

#### 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  
Medlemsregister, resor  
Stanja Polter, 0708-40 23 59  
Friskvård och hälsa  
Millan Amlöh, 0761-61 98 39  
Program- & trivselgrupp, studieombud

### Revisorer

Britt-Louise Johansson, 011-12 68 16  
– sammankallande  
Jan-Erik Lövbom, 0705-65 70 64

### Valberedning

Britt-Louise Johansson, 011-12 68 16  
Nils Tuleborn, 0706-28 01 52  
Linda Holdaj, 0765-93 35 684  
Lars Ek, 0702-58 24 98

### Funktionärer

#### Bio/Cnema

Ann-Catrin o Hans-Göte Andersson  
0704-22 74 57, 0703-02 09 00

#### Läkemedel

Marianne Landström, 0730-31 20 70

#### Pensionärsråd (KPR),

#### Norrköpings kommun

Eva-Britt Österlund, 0705-10 36 11

#### Pensionärsråd (RPR), Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom, 0705-65 70 64

#### Program- & trivselgrupp

Millan Amlöh, 0761-61 98 39

Mats Broström, 0735-01 27 13

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

Urban Bergsten, 0708-46 22 18

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

#### Hörselombud

Bo-Göran Ahl, 0705-71 78 87

#### Trafikombud

Jan Vilu, 0735-27 00 77

## Från Paris till Gamla stan

SPF Seniorerna S:t Olof besökte Kungliga Operan och en annorlunda föreställning av Puccinis La Bohème. Den traditionella platsen där allt utspelar sig har förflyttats från Quartier Latin i Paris till Gamla stan i Stockholm där de franska bohemerna i Giacosas libretto har bytts ut mot skandinaviska motsvarigheter. Därför återfinns man såväl **August Strindberg, Edvard Grieg, Sören Kirkegaard och Edvard Munch** som **Tulla Larsen** på scen.

En överraskande men sevärd föreställning, medan Mimi och – tack och lov – musiken var densamma.

CHRISTINA B. ERIKSSON



**Vilket klipp!**  
S:t Olof fick en helsida i *Senioren*.  
Rubrik: Lockbetet - en egen tidning.

### Sugen på bridge?



Kontakta **Maud Nordlund**, ledare tisdagar kl 11-15 eller **Hans och Britt Jakobsson**, ledare onsdagar 13-17.

Eventuellt kan vi ordna nybörjarkurs om in-

trasse finns. Bridgemates användes. Endast 30 kr inkl kaffe, ta med egen macka /kaka. Mycket välkommen!

## RESOR – HÖSTEN 2023

- **25-26 september: Ullared.** Nu gör vi som Ullaredsproffsen, en tvådagars resa med övernattning på Ullareds Hotell. Första dagen går du runt i butikerna i lugn och ro. Vill du köpa kläder tar du med dig dem till hotellrummet och provar (slipp kö till provrummen). Andra dagen byter vi det som inte passade och kompletterar med varor.
- **10 oktober: Resa i det blå.** En spännande upplevelse som innehåller både underhållning och möjlighet till shopping.

Boka båda dessa resor direkt hos Kanalbuss via mejl [info@kanalbuss.se](mailto:info@kanalbuss.se) eller tel 011-590 70.

- **20 januari: Musikalen Änglagård** på Oscars. Oj, vilken grej och vilken ensemble med bl a **Tommy Körberg** och **Helen Sjöholm** i rollerna. Det blir en matinéföreställning kl 15.00. Vi åker med Hälleståbuss. Anmälan via mejl eller telefon till S:t Olofs expedition.

**Reseprospekt till samtliga resor finns på vår hemsida och på expeditionen.**



Foto: Mats Bäcker



Om resorna inte är fullbokade inom två veckor går resorna ut till övriga SPF-föreningar.



## VILKEN UPPLEVELSE!

45 medlemmar från SPF S:t Olof samlades den 13 april för en guidning av Visualiseringscenter. Inledningsvis får vi se ett virtuellt obduktionsbord. Just denna installation gav centret en kickstart vid öppningen 2010.

– Ett klipp på internet fick miljontals tittare, berättar guiden **Matilda Stafstedt**.

Visualiseringscenter kom till sedan professor **Anders Ynnerman** fått uppdraget att visualisera forskningsresultat för en bred publik. Förutom människokroppen visas rymden, jorden, staden – och det som ögat inte förmår att se.

– Här kan du se det som kryper på våra ögonfransar, säger Matilda Stafstedt.

Härnäst får vi se en mumie från insidan. Mumiens hjärta bevarades, men hjärnan slängdes eftersom den inte ansågs fylla någon funktion.

Fler än 100 000 besöker varje år centret. Besöket är gratis och kommer så att förbli, lovar



Matilda. Däremot kostar det en slant att se 3D-filmer i Domen, där vårt besök avslutas med en kosmisk resa i rymden, genom tid och rum.

Denna, liksom alla Dom-filmer är skapade på Visualiseringscenter, som anses som en av världens ledande domfilmsproducenter.

När vi tar av oss 3D-glasögonen efter denna hisnande resa är vi flera som håller oss lite extra stadigt i räcket på väg ut.

– Jag blev helt yr i bollen, men wow, vilken upplevelse, säger **Anna Karlsson**.

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**

## Hagagrabbar tog S:t Olof med storm

Haga 49ers. Hög stämning. Fullsatt till sista plats i Teatersalongen. Men varav namnet?

– Vi är Hagagrön allihopa, födda och uppvuxna i Haga. Och vi är alla födda 1949, säger sångaren **Rolf Johansson**.

Det blev mycket 60-tal och mycket Beatles inledningsvis när Haga 49ers väl fått ordning på sladdarna.

– Jag måste ha en sladd i örat om min fru skulle ringa, förklarade sologitarristen **Hans Lindén**.

De började med lugna låtar, men efterhand blev det mer och mer fartigt; Dylan, Mamas & Papas, Chuck Berry, Neil Sedaka, Travelling Wilburys. Den erkänt svårflörtade S:t Olofspubliken började

klappa i takt i Bad Moon Rising och sjöng med i Owe Thörnqvists Dagny innan bandet avslutade med Locomotion av Little Eva – någon som kommer ihåg den...?

Haga 49ers har spelat i den här konstellationen i fem år, men har sitt ursprung på 60-talet då två av medlemmarna, **Liss Wallin** och **Anders Axelson**, spelade i bandet Neighbours.

– Vi har ett 90-tal låtar på repertoaren. Det kan bli ett 50-tal låtar



(Nästan) alla sjöng med.

om vi har en helkvällsspelning, säger Rolf Johansson.

De har i snitt 20 spelningar per år. Närmast har vi siktet inställt på den nordamerikanska marknaden, säger



Två glada musikanter.

Hans Lindén med ett skratt.

– Men först måste vi erövra Finspång, vi har aldrig haft någon spelning där, säger han.

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**



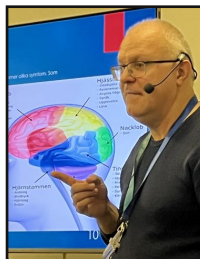
# "Tid är livsviktigt"

Hur förebygger man och behandlar stroke? Det var rubriken på februari månads föreläsning hos SPF Seniorerna S:t Olof.

Sjuksköterskan **Niclas Skoogenäs** med många års erfarenhet från strokeenheten gav råd.

Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt – blodpropp i hjärnan – och hjärnblödning. I båda fallen upphör den livsviktiga transporten av syre och näringsämnen. En Transitorisk Ischemisk Attack (TIA) är en liten stroke, orsakad av en liten propp i något av hjärnans blodkärl som löses upp efter en kort tid. Symtomen går oftast tillbaka inom några minuter/timmar.

Förlamning eller minskad känsel i arm eller ben, snedhet i ena sidan av munnen, talsvårigheter och förvirring eller synbortfall kan vara symptom på stroke. Både TIA och stroke är medicinska nödsituationer och man ska alltid larma 112 för direkt transport till sjukhus även om symtomen vid t ex en TIA har gått över. Gör



Larma alltid vid symtom, säger Niclas Skoogenäs.

du det så ökar möjligheterna väsentligt att förhindra en riktig stroke med allvarigare skador som följd. Ju tidigare upptäckt och behandling desto bättre – tid är livsviktigt!

– Även om de flesta som drabbas är äldre så är åldersspannet stort; på Vrinnevisjukhuset har de haft patienter från 18 till 103 år, säger Niclas Skoogenäs.

Kan man förebygga stroke? Ja! De vanligaste riskfaktorerna är högt blodtryck, förmaksflimmer, förhöjda blodfetter och diabetes som alla kan behandlas preventivt med exempelvis mediciner för att minska riskerna att drabbas. Lägg därtill rökning och stress som riskfaktorer.

**CHRISTINA B. ERIKSSON (text o foto)**



Intresserade åhörare.

## Giftmurklor pressade Våryra

Förbundets tävling Hjärnkoll hade en deltävling hos S:t Olof den 16 februari.

**Christina B. Eriksson** var tävlingsledare och hade kommit på 16 svåra och ibland kluriga frågor inom åtta områden. Åtta lag hade anmält sig.

Att våren började närma sig avslöjades av lagens namn, t ex Giftmurklorna, Solrosorna, Våryra. Det var tyst i klassen och spänningen var stor innan tävlingen började. Ämnena var musik och konst, litteratur, då och nu, vetenskap och teknik m fl. Lag Våryra vann på 13 poäng före Giftmurklorna, 12, och Elitgymnasterna, 11.

**ANNA KARLSSON (text o foto)**



Lag Våryra med Gunilla Dimitrov, Stina Jacobsson och Björn Ågren.

## Pricksäkra medlemmar



Till SPF Seniorerna S:t Olofs aprilcafé hade våra egna medlemmar **Torbjörn Isaksson** och **Per-Olof Blid** på begäran från programkommittén satt ihop ett riktigt nostalgiskt melodikryzz – med 14 frågor som presenterades med

gamla filminspelningar som illustrerade frågorna.

Kärt återseende och dito -hörande, vem minns inte The Platters "Smoke Get in Your Eyes", Svenne Rubins "Långa bollar på Bengt", Roy Orbisons sångskatt och The Spotnicks typiska gitarrsound. Det var inte alltid helt lätt att pricka in rätt svar. Trots detta lyckades några kamma hem full pott och fick fribiljetter till nästkommande Café S:t Olof.

**CHRISTINA B. ERIKSSON (text o foto)**



## Täpp Anita smyckade caféet

Det var fullsatt på S:t Olofs café när smyckedesignern och SPF S:t

Olof-medlemmen **Täpp Anita Halfvarsson** visade sina egentillverkade och -designade stensmycken den 26 januari.

Hon visade en mångfald av halsband och arm-

band av slipade stenpärlor från jordens inandöme. Stenarna hade namn som tigeröga, sodalit, eagle eye, larvikit, jade och rosenkvarts.

Det var många damer som hade något nytt kring halsen när cafeet stängde. Om man vill köpa mer så finns det att välja på Facebook.

**CHRISTINA B. ERIKSSON (text)**  
**ANNA KARLSSON (foto)**

**Fotnot:** Varifrån kommer Täpp i Täpp Anita Halfvarsson? Täpp är ett fornsvenskt namn med betydelsen teg (del av åker eller äng) och används oftast som namn-prefix. Täpp är ett relativt vanligt förekommande gårdsnamn från Dalarna.



## Program hösten 2023

Fyra nya filmer speciellt utvalda av Cnema och SPF Seniorerna visas dagtid på Cnema. Även svenska filmer textas. Filmserien om **4 filmer kostar 200 kr**. Du kan betala med Swish, men inte med kort.

Vid kontantbetalning, gärna jämna pengar. Abon-



### En dag kommer allt det här bli ditt

Onsdag 20 sep 14.00.  
Speltid 1 tim 45 min



### Skolan vid världens ände

Onsdag 18 okt 14.00  
Speltid 1 tim 50 min



nemangskortet för medlemmar i SPF Seniorerna säljs den 20 september 13:00-13:45 på Cnema.



### Andra akten

Onsdag 22 nov 14.00  
Speltid 1 tim 54 min



### A man called Otto

Onsdag 13 dec 14.00  
Speltid 2 tim 6 min

## Gick åt som smör i solsken

När abonnemangen för Seniorbio släpptes i januari sålde de som smör i solsken.

– Inte klokt, 200 biljetter gick åt så jädra fort, säger S:t Olofs filmombud **Leif V. Eriksson**. Men det får man väl se som ett kvitto på att vi lyckats välja en attraktiv serie av filmer.

Inför varje säsong har

Leif och representanter för SPF Söder, SPF Bråbo och Cnema, valt ut fyra filmer utifrån en lista på 20 filmer som Cnema distribuerar. Inte alltid helt lätt, menar Leif.

– Smaken är som baken, säger han. Och vi kan inte välja de allra mest säljande filmerna, för då har för många redan sett dem. Samtidigt måste det vara filmer som fortfarande drar folk, så det är en avvägning.

Inför nästa säsong tackar Leif för sig efter åtta år och lämnar över ansvaret som filmombud till **Ann-Catrin och Hans-Göte Andersson**. Vi tackar Leif för ett väl genomfört arbete.

– Det har varit roligt att vara filmombud. Jag kan inte påstå att jag var någon större cineast tidigare, men numera läser jag bioannonserna med stort intresse, säger han.

**URBAN BERGSTEN**  
(text o foto)



Leif V. Eriksson.

## Upprörande!



"Händelser som upprört Norrköping". Det var rubriken när **Arne**

**Borgstedt** talade inför ett fullsatt S:t Olof den 25 maj. Det var nytt och gammalt, stort och smått, totalt 48 händelser. Han inledde med Domus rutiga matta, som på 80-talet fick folk att bli yra i bollen. Här är fler "upprördheter" →

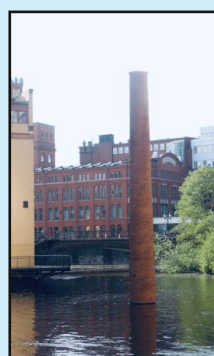
**URBAN BERGSTEN** (text o foto)



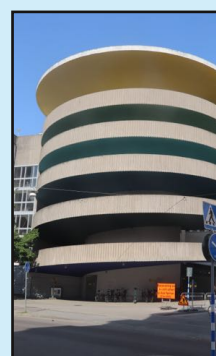
*Systembolagsstrejk 1963. Lång kö för att bunkra sprit.*



*Magnentushuset – en vattendelare, fult eller snyggt?*



*En skorsten mitt i Strömmen, så galet! Nej, ett konstverk.*



*Gamla fina hus ersätts med anskrämliga p-hus.*

Kansliet, Slottsgatan 134, är öppet måndag, tisdag, torsdag kl 10.00-12.00, tel 0707-81 31 61.

Öppet 14 augusti-7 december. Vi öppnar igen efter julhelgerna den 8 januari 2024.