

Idag är tredje söndagen i advent och då är tredje ljuset tänd. Lucia har traditionsenligt just passerat genom våra rum på "riktigt" eller via radio, tv eller tidningar och spritt ljusets budskap till oss alla:



*Jag hälsar er alla som förr mången gång,
med ljus i min krona och stämningsfylld sång.
Jag kommer när mörkast det är här i Norden,
när allt synes dött och förfruset på jorden.*

✧ Och nog är det så att vi behöver tända många ljus och vi behöver många små och stora lucior och stjärngossar som sprider budskapet om hopp, så som vår värld ser ut idag.

Inom de närmaste dagarna landar **S:t Olofsbladet** i brevlådan med allt vad vi har att erbjuda under nästa säsong och sprider förhoppningsvis lite förväntan inför det kommande året. Varje månad som vanligt **våra tillsammans-caféer** dit du alltid är välkommen utan föranmälan; nytt för i år och på försök – första lördagen i mars öppnar vi en **SPORT-bar** med möjlighet att tillsammans följa V75 live på TV med korv och bröd och drycker att köpa. Prospekt till våra **kommande resor** skickar vi ut med nästa medlemsmejl.

Vi vill i det sammanhanget påminna om att när det gäller vår resa till **Änglagård** på Oscars den 20 januari, som glädjande nog snabbt blev fulltecknad så äter man **lunch på egen hand**. Vi stannar i City nära till Oscars där det finns en mängd av restauranger att välja på.

Nästa gång du besöker lokalen kan du ta en **titt i bokhyllan** om du hittar något intressant. Vi gör snart en utrensning och sedan hoppas vi få lite påfyllning från er medlemmar med nya och läsvärda böcker.

Ett tips inför årsskiftet - varför inte, som en fin avslutning på 2023 och avspark inför 2024, besöka **Cnema** på Nyårsafton kl 17 för att i direktsändning ta del av **Berlinfilharmonikernas Nyårskonsert** med bl.a. fantastiska Jonas Kaufmann – kanske idag världens främste tenor. Läs mer på [Berlinfilharmonikernas nyårskonsert – CNEMA](#).

Och skulle det ha blivit för mycket julmat och för lite rörelse under helgerna så är du välkommen när vi tillsammans deltar i **gymnastik med Sofia** på måndagar i vår lokal. Anmälan om deltagande till expedition. Innan dess kan du passa på att *Träna rätt på äldre dar och behåll din hälsa* med Carl-Jan och Alexandra Charles - [Träna med Carl-Jan](#) samt [Träna med Alexandra Charles](#).

Vi vill nu önska er alla en riktigt **God Jul, Gott Slut 2023** och ett **Gott Nytt 2024** samt på snart återseende!

Varma hälsningar

SPF Seniorerna S:t Olof

Styrelsen // Christina B. Eriksson