

Fredrik Svärd från Auktionshuset Gomér & Andersson gästade S:t Olof i september.

Han gör värderingar av bohag, konst, design och vardagsantikviteter. All försäljning sker idag via nätet Auctio-net.com. Provisionen är 25% av säljpriset.

Auktionshuset i Norrköping har öppett för visning av föremål men finns även på Facebook och Instagram där man kan följa aktuella utrop.

Många medlemmar hade den här eftermiddagen tagit med sig "vardagsantikviteter" och minnen av alla handa slag, som fickur, smycken, ljusstakar, taylor, sparbössor

Antikrundan Light



Fredrik Svärd (i mitten) fastnade för en Gallé-lampa.

Fyra grymma föremål

1) **Marianne Winther:** N-ordet-sparbössa – kuriosa, något för en samlare?

och kinesiska figurer. De flesta blev nöjda med att få veta lite om dyrgriparnas historia

2) **Viola Dahlgren:** två silverljusstakar från 1700-talet. 8-10 000 kr.

3) **Marie-Louise Amloh:**

och även värdet på dem så klart. Vid fikaborden hjälpte Fredrik sedan till att

Gallélampa. 10 000 kr.

4) **Jan Frisk:** Taipo Wirkk-las berömda kantarellvas. 2-3000 kr.

värdera ytterligare medhavda saker.

ANNA KARLSSON
(text o foto)

Det våras för S:t Olof

Hej alla S:t Olof-vänner och välkomna till en ny termin och ett nytt Bladet! Vi önskar Gott Nytt 2026.

Hösten kom och så även vintern, men håll ut, snart våras det, även för S:t Olof, där du kan se fram mot lockande arrangemang och god förtäring.

Vår resegrupp har gnuggat geniknölarna ordentligt så det finns en hel del spännande att följa med på. Våra resor "Ut i Det Blå" – där man inte har en aning om var man kommer att hamna – är särskilt uppskattade. Anmäl dig så fort som möjligt när prospektet finns på hemsidan, i medlemsmejl, på anslagstavlan i vår lokal eller i appen.



I lokalen har vi numera en förslagslåda där du kan tipsa oss om synpunkter och önskemål på arrangemang, resor eller annat som vi kan förbättra. Vi ska göra vårt bästa för att uppfylla dina önskemål. Självklart kan du sända förslag även på mejl eller ringa vår expedition.

Vårt arbete i det kommunala pensionärsrådet

(KPR) är också en viktig del av vår verksamhet. Där har vi i S:t Olof möjlighet att föra upp aktuella seniorfrågor på den kommunala agendan. En nyhet är att det kommer att anställas en Äldreombudsman under 2026. Läs mer om KPR på **sid 5**.

Du får väl våra medlemsmejl? Vår ambition är att det ska sändas ett varje månad under januari-juni och augusti-december. Finns de inte i din inkorg så kontakta expeditionen.

Väl mött och trevlig läsning!

ANNE VILU och CHRISTINA B. ERIKSSON
Ordförande / Senior advisor

Kallelse till Årsmöte

Måndagen den 23 februari 2026 klockan 14.00 håller SPF Seniorerna S:t Olof samt Elsa och Signe Grandins Stiftelse årsmöte i Syriska Ortodoxa Kyrkan S:t Kyriakos, Brännestadsgatan 10 i Norrköping. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på expeditionen och på vår hemsida två veckor före mötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet (26/1). Vi bjuder på kaffe och smörgås. Lotterier anordnas. Välkomna!

Styrelsen



Hallå där! Stina Jacobsson

Stina Jacobsson har huvudrollen i förbundets video om ofrivillig ensamhet.

Hur kom det sig att du blev skådis?

– SPF skulle göra filmer från fem föreningar och hörde av sig till Christina B. Eriksson, min linedanceledare, och hon föreslog mig.

Har du någon tidigare erfarenhet av film?

– Nej nej, jag vill inte ens vara med på bild.

Hur jobbade ni fram manus?

– Vi hade inget manus. Daniel Forsberg från P4 Östergötland ställde frågor och jag svarade. Han gjorde ett jättebra jobb. Men det är klart – det är lätt att laga mat när man har bra råvaror, säger hon och skrattar.

Du har en positiv inställning till livet. Var kommer den ifrån?

– Min mamma dog när jag var 4 år, så jag antar att det var från min pappa. Det är lite annorlunda med fäder. De litar mera på barnen än

"Ja, jag är nog skadligt positiv"

mammorna. Jag tror att det är därför som jag aldrig varit i behov av en massa bekräftelse, som så många kvinnor är.

En härlig resa

Resan till Dalhalla 7-8 augusti 2025 blev lyckad. Chess-föreställningen inför 6000 personer var riktigt bra. Fantastisk musik.

Du säger att du är skadligt positiv. Vad menar du med det?

– Jag litar på alla människor. Därför kan det gå illa ibland, men oftast inte.

Du verkar ha haft ett fint yrkesliv?

– Ja, efter skolan började jag jobba på sjukhus, men det passade inte mig. Så jag slog i universitetsskatalogen och fastnade redan på bokstaven A, apotek. Efter utbildningen började jag jobba på Apoteksbolaget och har stortrivts.

Fick du bra betalt för din medverkan i filmen?

– Nja. Gratis årsavgift i SPF och 24 Sverigelotter. Jag vann 250 kr. De ska jag använda till att köpa glögg till avslutningen av linedancen.

URBAN BERGSTEN

Någon tyckte att det var svårt att hänga med i den engelska texten då den inte var synligt översatt. Men sammantaget en härlig resa med Kanalbuss.

S:t Olof på Promenad

Anne Vilu, Christina Dahlin och Mats Broström



marknadsförde S:t Olof framför Halvars Glass vid Promenadernas dag den 3 september.

– Många var intresserade och ställde frågor. Vi fick några nya medlemmar också, säger Anne Vilu.

Promenadernas dag anordnades av Norrköpings kommun för att vi ska upptäcka våra promenader och möta nya människor.

Lalalala med Piaf

Den 25 september besöktes S:t Olof av Ulla Mudda och Henrik Bergion. Pianisten Henrik började med den kända melodin "Non, je ne regrette rien" varpå Ulla berättade om Edith Piafs liv och leverne, varvat med sånger som "La vie en rose" och "Milord".

I några av sångerna kunde de 93 i publiken sjunga med i lalalala-refrängerna.



KRÖNIKA

Önskelistigt

Det var många år sedan jag slutade skriva önskelistor. Jag ska göra ett undantag. Här är min önskelista inför det nya året:

1 Jag önskar att våra arrangemang på S:t Olof ska bli riktigt välbesökta. Visst är vårens program ovanligt vasst och varierat. Du kan se fram emot ett program med bilkörning, rock'n'roll, basket, tv-profil, tågluff, quiz, sommarfest och mycket annat. *Läs mer på sid 6-7.*

2 Jag önskar att polisen agerar så att jag slipper bli manglad av elsparkcyklar på trottoaren. Sedan 2022 är det förbjudet att framföra och parkera dem på gångbanor. Tiden efter förbudet kunde man se en förbättring, men nu har förarna insett att polisen inte beivrar detta brott och det är samma kaos som före förbudet.



Att se fram emot i vintermörkret: Sommarfest med allsång den 4 juni

3 Jag önskar att kommunen kan erbjuda en värdig hemtjänst. Under pandemin uppdagades stora brister i hemtjänsten. Då var alla ense om att det var ett område som måste stärkas upp. Nu pågår en omorganisation av hemtjänsten inom kommunen (*läs mer på sid 5*). Låt oss hoppas att den leder till konkreta förbättringar. Men jag blir lite betänksam när jag läser KPR:s protokoll. Där läser jag att man inlett ett pilotprojekt där man testat ett nytt arbetssätt, nämligen gott bemötande. Kunde man inte tänkt på det innan? Det må vara

en killgissning, men något säger mig att gott bemötande är att föredra framför dåligt bemötande.

4 Jag önskar att alla tittar på videon med coola Stina om livet, glädjen och ensamheten. Jag blev helt golvad när jag såg den. Vilken härlig berättelse. Filmen avslutas med en gåta: Kan en man i Sverige gifta sig med sin änkas syster? Om du inte vet så hittar du det rätta svaret i filmen. Länk till videon finns på S:t Olofs och förbundets webb. Eller gå in på YouTube, sök på Stina Jacobsson. *Läs mer om Stina här ovan.*

En extra önskan: att IFK Norrköping snabbt studsar tillbaka till Allsvenskan. Det ska erkännas, IFK är inte mitt favvolag, men den här staden ska ha ett allsvenskt lag. Så är det bara. Det handlar för sjutton om staden Norrköpings identitet, där IFK utgör en viktig del.

Gott Nytt År!

URBAN BERGSTEN, redaktör

Siv och hennes krumelurer

Vi kan se henne på styrelsemötena skrivande sina till synes oläsliga krumelurer. S:t Olofs styrelsesekreterare **Siv Pettersson** är en av de få som numera behärskar snabbskriften stenografi.

Stenografer är ett utdöende släkte, berättar hon.

– Det finns inga kurser längre och inga yngre som lär sig stenografi. Idag finns nästan bara riksdagens stenografer kvar. De är oerhört skickliga, de måste stenograferas lika snabbt som riksdagsmännen pratar.

En riksdagsstenograf bör klara av 300 stavelser i minuten. Det kan jämföras med en duktig maskinskrivare som klarar 50-60 stavelser per minut.

– Tyvärr är det problem med återväxten, så riksdagsstenograferna kom-

mer nog att försvinna, de också, säger hon.

Hon tycker att det är synd att stenografikunniga läkarsekreterare har försvunnit.

– Idag skriver läkarna själva och det blir både mer tidsödande och med sämre kvalitet.

Siv lärde sig stenograferas under tre år i sena tonåren via kvällskurser på Handels. Första året fick de lära sig alla tecken, andra året förkortningar för vanliga fraser medan det tredje året ägnades åt att öva upp hastigheten.

– Jag tränade mycket genom att lyssna på präster som predikade. De talade lagom långsamt.

I Sverige använder man sig av Melins system, utarbetat av **Olof Melin** 1892. I hans anda fanns länge en förening för stenografer, Östgöta



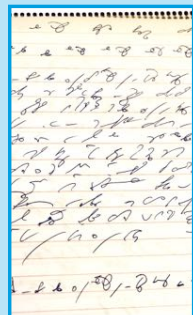
Alla språk har sina förkortningar för stenografi, berättar Siv.

Melinare. En eldsjäl i föreningen var **Sigvard Lindroth**, en mycket kompetent stenograf.

– Det anordnades tävlingar varje år och vi vann 18 gånger. När Sigvard dog blev vi aldrig bättre än tvåa, säger Siv.

Siv hade stor användning av stenografi i sitt arbete på Lundbergs där hon jobbade i 44 år. Mot slutet var det samma utveckling där som inom sjukvården. Sekreterarna blev allt färre och till slut

Stenografi-konsten daterar sig till 63 f.Kr. Upphovsmannen var Tiro, en slav till Cicero.



var det bara Fredrik Lundberg som hade en sekreterare. De övriga cheferna fick skriva själva.

– Deras brev såg förskräckliga ut, säger Siv och ryser.

URBAN BERGSTEN
(text o foto)



"Vi finns till för er"

"Ett rekordligt fruntimmer"

Så presenterades Annika när hon blev vald till ordförande vid distriktsstämman, en presentation hon var måttligt road av.

– **Det jag brinner mest för är att se människor mötas och skapa varma sociala miljöer.**

Det sa **Annika Rannström**, ordförande för Östgötadistriktet, när hon besökte S:t Olof då det bjöds på ärtsoppa och punsch den 20 november.

Det kan tyckas motsägelsefullt att hon då valt att bli distriktsordförande, där hon inte har den regelbundna kontakt med medlemmarna som man har i en förening.

– Jag har varit ordförande i Filbyterföreningen i åtta år och – ja, det är olika roller, Men jag trivs. Och jag ser det här som en viktig uppgift. Vi i distriktet finns till för er, för våra 27 föreningar. Vi ska skapa förutsättningar för föreningarna att fungera, som att anordna så glada och trevliga träffar som vi har här idag.

Andra viktiga uppgifter är att föra ut information från förbundet till

föreningarna och att se till att äldre föreningarna syns i samhället.

Vad står överst på din agenda just nu?

– Jag ska åka till en förening som har problem med arbetsklimatet i styrelsen och försöka hitta en handlingsväg.

Annika har en gedigen erfarenhet av ledarskap. Hon var under många år chef för den beteendevetenskapliga institutionen vid Linköpings Universitet. Dessutom har hon lett utbildningar i ledarskap.

Vad är det främsta skälet till att vara med i SPF?

– Det är ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner.

URBAN BERGSTEN (text o foto)

1300 medlemmar hade vi i SPF S:t Olof den 21 november 2025. Därmed är vi den största av de 27 föreningarna i Östgötadistriktet.

"Jag blir som en ny människa"



Kent Hedman, vandringsledare.

– Det här är så nyttigt. Jag blir som en ny människa varje gång, säger **Lisbet Linge**, en av deltagarna i **Folkparksvandringen** den 9 september.

Varannan tisdag kl 10 är dags för vandring i Folkparken under ledning av **Kent Hedman**. Normalt deltar max ett tiotal personer. Just idag, när jag ansluter till gruppen är det nytt deltagarrekord, 13 personer.

– Jag tror att det bidrog att vi gjorde reklam för oss vid Folkhälsodagarna, säger Kent.

Vi samlas vid Matteuskyrkan, börjar med att gå runt kyrkan och viker sedan av mot Strömmen. Tempot är lugnt för att alla knakande artrosknän ska hänga med.

När vi kommer fram till Strömmen dukar Kent och hans fru Inger upp för en välförtjänt fikapaus



Jan-Erik Lövbom (i mitten) uppskattar att Folkparken är fredad för bebyggelse. Han, liksom Gudrun och Bosse Hellgren vandrar gärna både i Vrinnevi och i Folkparken.

med nybakad sockerkaka på bryggan, där alla låter sig väl smaka.

– Det måste vara en magisk termos som räcker till 13 personer, konstaterar Lisbet Linge.

De här vandringarna fungerar som ett komplement till vandringarna i Vrinnevi, passar bra för dem som vill gå en lite kortare sträcka. Men flera är med och vandrar både i Vrinnevi och i Folkparken, som **Bosse** och **Gudrun Hellgren**.

– Och igår var vi ute och gick i Hällaskogen. Så då blev det 19 000 steg, säger Bosse.

När vi skiljs åt vid Matteuskyrkan en timme senare har vi gått 1,5 kilometer.

URBAN BERGSTEN
(text o foto)



Lisbeth Linge är lagom uppvärmd när vi startar vandringen. Hon har gått från sin bostad längst bort på Saltängsgatan. Margareta Lundberg bor på Luntgatan och har närmare hit.



Janne Stening upptäckte Folkparken då han besökte sin frus grav på Norra kyrkogården. Han fascinerades av miljön och beslutade sig för att gå med på S:t Olofs vandringar. Det har jag inte ångrat, säger han.

NY I S:T OLOF

En genväg till stan

Carina Brånemyr flyttade ganska nyligen från Umeå till Norrköping. Det dröjde inte länge förrän hon gick med i SPF S:t Olof.

– Det har varit en genväg till att upptäcka en ny stad och träffa nya människor, säger hon.

En orsak till flytten till Norrköping var att hennes bror bodde här. Därmed kände hon till en del om staden.

– Men jag hade inte bött här länge förrän brorsan flyttade till Strömstad för att komma närmare sina barn som bor i Norge. Det är tacken, det, säger Carina och skrattar.

Carina bor ändå strategiskt ef-

tersom hon har barn i Uppsala, Göteborg och Frankrike, så för hennes del ligger Norrköping centralt.

Genom stadspromenader och vandringar med S:t Olof har hon fått en god introduktion till sin nya stad.

– Jag trivs jättebra i Norrköping. Man har hört talas om surbullestan, men det stämmer inte alls. Alla är så trevliga och hjälpsamma.

Hon tycker om att röra sig utomhus. Cyklar alltid, har körkort men ingen bil.

– Motion är det bästa läkemedlet, tycker hon.

Av den anledningen är hon lite bekymrad över dagens unga som sitter vid sina skärmar timme efter timme.

– Och när de ska någonstans tar de elsparkcykeln. Det kommer de att få sota för när de blir äldre.

Carina tycker också att S:t Olof har

ett bra och varierat utbud av inomhusaktiviteter.

– Möjligen är aktiviteterna väl inriktade på kvinnors intressen.

Och jag skulle hemskt gärna se en träff där vi spelar sällskapsspel.

URBAN BERGSTEN (text o foto)



Carina trivs i Folkparken.

KPR – det är **vår** arena

– Jag tycker att vi ska vara mera drivande inom KPR. Det är vår arena där vi kan påverka, säger **Inger Schroeder, S:t Olof**.

KPR står för Norrköpings kommunala pensionärsråd. Det är ett forum för information och samråd mellan seniororganisationer och kommunen.

Förutom Inger representeras S:t Olof i KPR av **Christina B. Eriksson**, som nyligen ersatt **Eva-Britt Österlund**.

Vid KPR-mötet den 19 november rapporterade ordföranden **Andreas Bohlin (S)** bl a om:

• Äldreombudsman

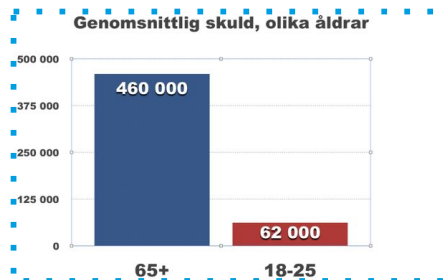
Kommunen kommer under våren att tillsätta en äldreombudsman som alla äldre ska kunna vända sig till.

– Det kan vara frågor som rör bostäder, diskriminering, tillgänglighet, missbruksproblem, färdtjänst och mycket annat, säger Christina.

• Konsumentvägledare

Pensionärsorganisationerna vill att kommunen ska återinföra konsumentvägledningen som lades ner 2014. Idag är medborgarna hänvisade till Konsumentverket, som bara ger generella råd.

– Det har lett till att antal ärenden till Konsumentverket bara är



en femtedel så många som när Norrköping hade en konsumentvägledare, säger Inger.

• Skuldrådgivning

På mötet informerades om att det finns en budget- och skuldrådgivning som bl a kan hjälpa till med skuldsanering. Många äldre är högt skuldsatta. 65+-are har i snitt en skuld på 460 000 kronor. Från 2014 har de totala skulderna inom kommunen ökat med 50 procent.

– Det är något som kunde ha mildrats med en konsumentvägledare, säger Christina.

• Hemtjänst

Inom hemtjänsten är man i slutet av ett omställningsarbete. I ett pilotprojekt testas ett nytt arbets sätt som bygger på gott bemötande. Man jobbar också för att personalen ska få mera tid att besöka de äldre och att få kontinuitet i besöken.

– Problemet är att kommunen behöver rekrytera 40 nya perso-



CHRISTINA B. ERIKSSON

Ålder: 80 år

Bor: mitt i stan

Aktuell som: ny representant för S:t Olof i KPR

Med i S:t Olof sedan: 2011

Varför B i namnet? "Birgitta. Eller – bäst, ingen hybris här inte"

S:t Olofs viktigaste uppgift?

Mötesplats för våra medlemmar, förmedla nyheter, bevaka och vid behov agera i seniora frågor.

ner, främst undersköterskor, säger Inger Schroeder.

URBAN BERGSTEN

Fotnot: KPR:s protokoll läggs ut på S:t Olofs hemsida.

Hallå där!

Andreas Bohlin

ordf, Vård- och omsorgsnämnden

SPF m fl kräver att konsumentvägledningen återinförs. Blir det verklighet?

– Jag äger inte den frågan. Synpunkter har framförts och frågan har diskuterats i rådet, men det här är något som fullmäktige eller kommunstyrelsen måste ta beslut om.

Din personliga åsikt?

– Det är jätteviktigt att vi stärker upp konsumentskyddet. Behovet har ökat i och med att det dykt upp fler oseriösa aktörer, vilket inte minst äldre har svårt



Under pandemin var alla eniga om att stärka upp hemtjänsten, men det glömdes snabbt bort, säger Andreas Bohlin.

att hantera. Men vem som ska vara huvudman för den funktionen, det vet jag inte.

Ser du något samband med att skulderna har ökat med 50 procent från det år då konsumentvägledningen lades ner?

– Svårt att säga. Om jag får killgissa så tror jag att skulderna har ökat även i kommuner med konsumentvägledning. Men behovet har definitivt ökat i och med digitaliseringen av vår vardag.

40 personer behöver anställas inom hemtjänsten. När kommer det att ske?

– Ja, minst 40! Men vi vill inte springa för fort. Vi har idag för många vikarier och vi vill ha kvalitet i vår rekrytering. Det är svårt att

hitta rätt personer så det får hellre ta lite längre tid.

Varför är det så svårt?

– Det är en yrkesgrupp som halkat efter lönemässigt och arbetsmiljön har inte det bästa ryktet. Här skulle vi behöva ett nationellt omtag. Under pandemin var alla parter eniga om att vi måste stärka upp hemtjänsten. Men minnet är kort och det glömdes snabbt bort. Detsamma gäller för övrigt hela omsorgssektorn, där sjukvården höjdes till skyarna under pandemin, men sedan bara drabbades av nedskärningar.

URBAN BERGSTEN

ARRANGEMANG – VÅREN 2026

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 kl 12.00 före aktuellt arrangemang för att slippa betala. Drycker finns att köpa vid samtliga arrangemang i lokalen. 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**.

Januari

► IT-CAFÉ S:T OLOF

15 januari, torsdag kl 14.00

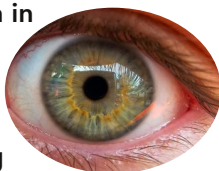
Årets första café har fokus på IT. Mobil, padda m m. Välkomna!

- Entré + kaffe och kaffebröd → 40 kr
- Ingen anmälan – bara att titta in

► DIN ÖGONHÄLSA

22 januari, torsdag kl 14.00

Optiker Persson inspirerar dig att ta hand om dina ögon och förstå hur synen påverkar ditt välbefinnande. Lotteri.



- Entré + smörrebröd → 100 kr
- Anmälan tidigast 12 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 19 januari

► SOPPLUNCH

29 januari, torsdag kl 14.00

Vi samlas för att inmundiga en god gulaschsoppa med tillbehör. Lotteri.

- Entré + soppa med tillbehör → 100 kr
- Anmälan tidigast 12 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 26 januari

Februari

► YATZY-CAFÉ S:T OLOF

5 februari, torsdag kl 14.00

Yatzytävling. Fina priser utlovas.

- Entré + kaffe och kaffebröd → 40 kr
- Ingen anmälan – bara att titta in

► EXKLUSIVT FÖR "JUNIORER"

12 februari, torsdag kl 14.00

Möte med våra yngre (< 75 år) medlemmar.

- Vi bjuder på kaffe och kaffebröd
- Anmälan tidigast 2 februari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 9 februari

► ÅRSMÖTE

23 februari, **OBS MÅNDAG** kl 14.00

SPF S:t Olofs årsmöte i Syrianska kyrkan, Brännestad. Lotteri. Läs mer på sid 1.

- Vi bjuder på kaffe med smörgås
- Anmälan tidigast 2 februari.
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 19 februari

► KÄND FILMMUSIK PÅ KLARINETT

26 februari, torsdag kl 14.00

Musikunderhållning med Dan Larsson. Lotteri.

- Entré + kaffe o semla → 120 kr
- Anmälan tidigast 2 februari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 23 februari



Mars

► CAFÉ S:T OLOF

5 mars, torsdag kl 14.00

Välkomna till en trevlig samvaro.

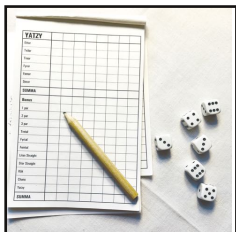
- Entré + kaffe och kaffebröd → 40 kr
- Ingen anmälan – bara att titta in

► FRAMÅT MED HENRIK

12 mars, torsdag kl 14.00

Framåt utan andra resurser än en gränslös passion. Henrik Johnsson, journalist, programledare, TV-producent, författare m m.

- Entré + kaffe och mazarin → 120 kr
- Anmälan tidigast 2 mars
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 9 mars



ARRANGEMANG – VÅREN 2026

► MÖTE MED VÅRA NYA MEDLEMMAR

19 mars, torsdag kl 14.00

Nya medlemmar hälsas välkomna.

- Vi bjuder på kaffe och kaffebröd
- Anmälan tidigast 2 mars
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 16 mars

► MUSIKQUIZ OCH ALLSÅNG

26 mars, torsdag kl 14.00

Med trubadur Lennart Green. Lotteri.

- Entré + ostbricka → 150 kr
- Anmälan tidigast 2 mars
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 23 mars

April

► CAFÉ MED HJÄRNKOLL

9 april torsdag kl 14.00

Hjärnkoll, SPF:s lagtävling i frågesport. Vinnarlaget går till distriktsfinal.

- Entré + kaffe med kaffebröd → 40 kr
- Ingen anmälan, bara att titta in

► HAR DU RÄTT TILL BISTÅND?

16 april, torsdag kl 14.00

Möte med representanter från kommunens biståndsenhet. Lotteri.

- Entré + kaffe med bakelse → 80 kr
- Anmälan tidigast 7 april
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 13 april

► HÄR BLIR DET ROCK'N ROLL

23 april, torsdag kl 14.00

Rock'n roll, Elvis och Frankie Boy med Cristofer Escoz. Lotteri.

- Entré + paj → 130 kr
- Anmälan tidigast 7 april
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 20 april

Maj

► CAFÉ S:T OLOF OM TÅGLUFF

7 maj, torsdag kl 14.00

Familjen Broström/Narveby berättar om vad man ska tänka på när man ska tågluffa.

- Entré + kaffe och kaffebröd → 40 kr
- Ingen anmälan – bara att titta in



► VANDRING I INDUSTRILANDSKAPET

11 maj, **MÅNDAG** kl 10.00 och/eller 14.00

Med Åsa Birgersson. Samling vid Holmentorget. Högst 30 st per vandring. Kan dubbleras.

- Kostnad → 50 kr (med swish, om möjligt)
- Anmälan tidigast 4 maj
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 7 maj



Foto: Urban Bergsten

► KÖR SÄKRARE SOM SENIOR

21 maj, torsdag kl 14.00

Jenny Johansson från NTF. Lotteri.

- Entré + kaffe och fralla → 80 kr
- Anmälan tidigast 4 maj
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 18 maj

► DAVID BERGSTRÖM, DOLPHINS

28 maj, torsdag kl 14.00

Hur man bygger och bevarar en vinnarkultur. Lotteri.

- Entré + räksmörgås → 100 kr
- Anmälan tidigast 18 maj
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 25 maj

Juni

► SOMMARFEST

4 juni, torsdag kl 14.00

Vår traditionella säsongsavslutning. Lotteri.

- Entré + sill och tillbehör → 170 kr
- Anmälan tidigast 18 maj
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 1 juni

► CAFÉ S:T OLOF

11 juni, torsdag kl 14.00

- Entré + kaffe och kaffebröd → 40 kr
- Ingen anmälan – bara att titta in



På de flesta av våra arrangemang gäller en **sista avanmälningssdag** och då före kl 12.00. Vi måste tyvärr debitera hela kostnaden om du **inte avanmält dig i tid** – en kostnad som annars drabbar föreningen.

STUDIECIRKLAR – VÅREN 2026 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Frågor? Kontakta SPF S:t Olof på **tel 0707-81 31 61** (vi öppnar den 12 januari) eller till e-post **spfstolof@gmail.com**. Vi kan tyvärr inte ta emot eller svara på sms.

Sugen på bridge?

På S:t Olof spelar vi trivsamt och lättsamt men med bridgemates och resultaten till din emailadress. Billig spelavgift, kaffe bjuder vi på, du tar med egen smörgås eller kaka!

Tisdagar 11-15, ledare Maud Nordlund tel 0704-964201

Onsdagar 13-17, ledare Hans och Britt Jakobsson tel 0708-192123. Kontakta gärna någon av oss, så hjälper vi dig tillrätta.

Vårsåsongen börjar onsdag 7 januari och tisdag 13 januari. Varmt välkommen!



VECKOSCHEMA

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

Dag	Tid	Aktivitet	Träffpunkt	Kontaktperson
Måndag	10.00	Gympa med TV-Sofia		Kerstin Bergström, 070-277 84 71 Kent Hedman, 073-669 17 83
	1)	Boule	1)	Gunvor Gustavsson 073-690 24 60 Janne Hagman tel 079-347 61 20
Tisdag	09.30	Natur- o kulturvandring	2)	Siv Pettersson, 070-988 66 03
	10.00	Folkparksvandring udda veckor	Matteus- kyrkan	Kent Hedman, 073-669 17 83
Onsdag	11-15	Bridge, start 7/1		Maud Nordlund, 0704-96 42 01
	09.30	Vrinnevipromenader	Tjälvegården	Lisbeth Lindberg, 0702-29 04 93 Mona Podéus, 0703-62 73 30
	1)	Boule	1)	Gunvor Gustavsson 073-690 24 60 Janne Hagman tel 079-347 61 20
	13-17	Bridge		Hans Jakobsson, 070-819 21 23
Torsdag	10.00	Linedance		Christina B. Eriksson, 070-778 32 45
Fredag	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson, 070-968 69 89 Barbro Svensson, 073-061 36 16

1) Boule, tider och träffpunkt, se nedan 2) Datum meddelas senare på hemsida och i medlemsmejl

Våra aktiviteter våren 2026 startar vecka 3, om inte annat angetts. Du hittar aktuell information om våra arrangemang på vår hemsida. Dessutom kan du alltid ringa expeditionen 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).

Kvar i stan?

Du behöver inte sitta ensam i sommar. Följ med till några av stans mysiga caféer och träffa dina vänner i S:t Olof. Vi tar en fika med dopp, lunch eller en glass.

Välkommen till en trevlig stund där skrat och sorl och roliga historier varvar varandra. Vi träffas:

- kl 14.00 30 juni på Café Kuriosa, Hörngatan 6
 - kl 14.00 14 juli på Färgargården, Vårdshusgatan
 - kl 14.00 4 augusti på Tinas Café, Knäppingsborg
- Ingen anmälan, bara kom och slå dig ner!

ANNA KARLSSON (text o foto)



Den 6 augusti 2025 träffades "Vi som är kvar i stan" på Tinas Café å Sânt för säsongens sista träff.



Vi fikar och umgås efter spelet.

Härligt gäng

Kom med och spela med vårt härliga boulegång. Ingen anmälan krävs, klot finns att låna. Ingen förkunskap krävs. Ta med fika.

På vintern spelar vi i Racketstadion mån-

dagar 11.00-12.30 och onsdagar 12.30-14.00. I april börjar vi spela ute i Folkparken måndagar och onsdagar 11.00-12.30. Inomhus betalar vi ca 30 kronor. Vill man ta med sig en vän som inte är medlem så går det bra för att prova på.

En gång i månaden går vi ut på restaurang i Norrköping. Vi har just nu varit på 24 olika restauranger. Fler finns att utforska.

MATS BROSTRÖM (text o foto)

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER



Styrelsen: Anne Vilu, Urban Bergsten, Siv Pettersson, Millan Amloh, Marianne Winther, Christina Dahlin, Inger Schroeder, Bo Nilsson (har avgått) och Mats Broström.

Styrelse

Ordförande

Anne Vilu, 0702-44 76 26

Vice ordförande

Siv Pettersson, 0709-88 66 03
Sekreterare, annonser, webb

Kassör

Christina Dahlin, 0706-28 06 60

Övriga ledamöter

Urban Bergsten, 0708-46 22 18
S:t Olofsbladet
Marianne Winther, 0739-45 50 19
Medlemsregister
Millan Amloh, 0761-61 98 39
Programgrupp
Inger Schroeder, 0766-31 87 82
Studieverksamhet, KPR
Mats Broström, 0735-01 27 13
Resor, digitalisering, programgrupp

Revisorer

Britt-Louise Johansson, 0707-75 00 23
Jan-Erik Lövbom, 0705-65 70 64

Valberedning

Britt-Louise Johansson, 0707-75 00 23
Nils Tuleborn, 0706-28 01 52
Linda Holdaj, 0765-93 56 84
Lars Ek, 0702-58 24 98

Funktionärer

Hörselobud

Bo-Göran Ahl, 0705-71 78 87

Trafikombud

Jan Vilu, 0735-27 00 77

Bio/Cnema

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

KPR

Inger Schroeder, 0766-31 87 82
Christina B. Eriksson,
0707-78 32 45

Programgrupp

Millan Amloh, 0761-61 98 39
Mats Broström, 0735-01 27 13
Ola Bergström, 0703-26 08 07
Ann-Berit Petersson, 0708-29 26 19
Marita Öberg, 0704-24 71 05

Trivselgrupp

Anita Norén, 0707-89 19 47
Hans Norén, 0766-45 11 79
Marita Öberg, 0704-24 71 05

S:t Olofsbladet

Urban Bergsten, 0708-46 22 18
Christina B. Eriksson,
0707-78 32 45
Anna Karlsson, 0703-38 61 94

Den 6 oktober var det dags för årets "Resa i det blå", med hemligt resmål. Först hamnade vi på Lasse Åbergs museum i Bålsta.

Här finns en fantastisk samling serieinspirerad konst och serieoriginal, en av världens främsta antika Disneysamlingar och en utställning med rekvisita, foton och kostymer från Stig-Helmer-filmerna.

Därefter fortsatte resan till Skokloster, ett av världens bäst bevarade barockslott. Slottet uppfördes för greve Carl Gustaf Wrangel och hans hustru Anna Margareta



Banan-kontakt

von Haugwitz. Vi fick två duktiga guider som delade upp oss i två grupper. På hemvägen serverades kaffe och smarrig räkmacka på Vårdshuset Koppartälten i Hagaparken.

SIV PETTERSSON



"Vertumnos". Kan ses på Skokloster.

Oas med gös

Den 25 augusti guidades S:t Olof runt på Vinön – en oas i Hjälmarén. Det är en ö som sjuder av verksamheter. Fisket har stor betydelse, med gösen som var först i världen att få MSC-certifikat och kräftfisket i Europas kräftrikaste sjö.

Vi kunde även promenera i det vackra vådret och be-



En härlig dag med vår kunniga guide Eva Widlund.

söka loppis samt inta den berömda gösen till lunch.
CHRISTINA B. ERIKSSON
(text o foto)

RESOR – VÅREN 2026

• Olympiaden, Folkoperan Stockholm, 22 februari. Barockopera. Lunch på Moderna Museet. 1290 kr.

• Trandansen vid Hornborgasjön, 1 april. 825 kronor inkl lunch och fika.

• Hemlig resa, 21 april. 995 kr inkl lunch och fika.

• Musikalen Julia, Cirkus Stockholm, 3 maj. 1930 kr inkl parkettbiljetter, lunch på Restaurang Ricordi och fika.

• En båttur att minnas, 3 juni. Med M/S John Bauer genom de näckrosfyllda kanalerna som förbinder sjöarna Bunn och Ören kvarnsjö. 1100 kr inkl båttur, lunch i sjöstugan, kaffe med smörgås, entré/film på Grenna Museum, kaffe/ostkaka.



Boka dina resor direkt hos Vikingbuss via mejl info@vikingbuss.com eller tel 013-141516. Reseprospekt finns på vår hemsida och på expeditionen. Du har 10 procents medlemsrabatt när du reser privat med Vikingbuss.



Om resorna inte är fullbokade inom två veckor går resorna ut till övriga SPF-föreningar. Om du söker resor som vi inte har inom S:t Olof, gå in på distriktets hemsida -> spfseniorerna.se/distrikt/ostgotadistriktet

Malin oode och roade



På Gustav Adolfsdagen var det fullt hus i Teatersalongen när en trallande Simonstorpsbo underhöll oss.

Malin Ekstrand bjöd på en fantastisk föreställ-

ning med äldre svenska örhängen och allsångsvänliga trudelutter blandat med engelska låtar.

Malin har arbetat inom musikal, som soul- och vissångerska i band och

körat bakom Roxette och andra stora artister.

Hon framförde låtar med texter av Dan Andersson, Björn Afzelius, Lasse Berghagen m fl. Publiken bildade en stående 75-mannakör och sjöng med i Teddybjörnen Fredriksson och i Attacks låt Ooa hela natten.

Malin berättade att hon nu efter 20 år som sång- och musikpedagog, jobbar som musikpedagog i Svenska kyrkan där hon leder den 75 man stora kören Åby Gospel.

Publiken var med på noterna och klappade händerna och oode hela eftermiddagen.

ANNA KARLSSON
(text o foto)



Kul natur- och kulturtur

Totalt 10 personer hade hörsammat inbjudan till höstens första Natur- och kulturvandring vid Hälla naturreservat. Parkering på första p-platsen och därefter blev det uppför och uppför och ännu mer uppför.

Det var så tyst och lugnt i skogen, inte en enda vindpust och en temperatur runt 18 grader. Vi konstaterar att det finns gott om svamp och blåbär.

SIV PETTERSSON

"Barnen ska ärva våra gener, inte våra pengar – lev själv." Med de orden, från en god vän, började Fredrik Blomberg, Östgöta Begravningsbyrå, sin information.

Så länge vi lever kan vi fatta beslut och utföra handlingar. Men vad händer när en människa dör? Vem tar hand om posten, huset, hunden osv? Hur gör man med posten, internetbanken, Facebook-kontot?

Han poängterade hur viktigt det är att underlätta för anhöriga, att trygga framtiden för efterlevande, säkra arvingarnas arv i framtiden.



Planera för framtiden, uppmanade Fredrik Blomberg.

Fredrik gick igenom punkter som boutredning, bouppteckning, bodelning och arvs-

skiften, enskild egendom och testamente. Skriften Arvsfrågor – Vem ärver? delades ut.

Fredrik talade även om hur viktigt det är att hålla reda på viktiga dokument, koder och lösenord, som man ofta har ganska många av. Viktigt att låta närmaste anhöriga få veta var de finns.

Framtidsfullmakt diskuterades likaså Livsarkivet och hur viktigt det är att fylla i viktiga uppgifter om bank, gemensamma konton, försäkringar, koder etc för att underlätta för anhöriga.

Det blev många frågor från medlemmarna. På ett öppet och trevligt sätt talade Fredrik om det som ändå kommer att hända oss i framtiden.

ANNA KARLSSON
(text o foto)



Gilla oss!

Glöm inte bort att gå in och gilla vår Facebooksida så får du nyheter även den vägen. Sök efter SPF

Seniorerna S:t Olof i Norrköping så kommer sidan upp.

Fina förmåner som S:t Olof-medlem

- Du får 30 kr rabatt på biljetter till Crescendos konserter. Biljetter köper du hos Vaxkupan, Drottninggatan 25.
- Du får 10 % på alla köp hos Optiker Persson. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

SE UPP! BILDGÅTA



Nu återkommer vi med en ny bildgåta. Här gäller det att lyfta blicken och lista ut vad bilden föreställer och var den är tagen. Det är bara att ta på sig vandringsskorna och börja promenera runt om i stan.

1:a pris är fri entré till något av våra arrangemang. Lämna ditt svar till expeditionen eller mejla till spfstolof@gmail.com. Lycka till!

Foto: Urban Bergsten, Christina B. Eriksson, Anna Karlsson

S:t Olof dammsuger IT-världen



Agneta "Dammsugaren" Spångberg räcker upp handen.

Höstsäsongens första café den 21 augusti hade fokus på IT.

Drygt 30 medlemmar var på plats för att fika och få svar på sina frågor.

Det dröjde inte länge innan mobilerna kom upp på bordet. Flera hade S:t Olofs app, men hittade inte hemsidan,

som är betydligt mer innehållsrik. Lättast är att googla på SPF S:t Olof Norrköping.

När det ringer i iPhone brukar det visas över hela skärmen, men sist när det ringde visades det bara i en liten ruta upp-till? Varför? undrade **Agneta Spångberg**.

– Det kanske beror på att du använde någon annan funktion när det ringde?

– Nä, bara dammsugaren.
– Har du robotdammsugare som du startar från mobilen?

– Nej, en vanlig.

– Då vet jag inte.

– Men det spelar ingen roll. Jag var bara nyfiken.

URBAN BERGSTEN
(text o foto)



Walborg Persson får hjälp att logga in på S:t Olofs wifi.



Lillemor Persson får hjälp att öppna Word.



Wainy Hyberts och Sonja Wallberg.

Strid om strid med lejon



Ingemar Strid

Den 16 oktober bjöd **Ingemar Strid** 43 medlemmar på en resa bland grekiska gudasagor och stjärnbilder. Vi som var där vet nu vilken dag och hur dags vi har störst chans att hitta vår egen stjärnbild på himmelen.

Det Nemesiska lejonet som spred död och fasa men som Hercules lyckades döda i det första av sina tolv storverk. Huvaliga – och jag som är född i Lejonet!

CHRISTINA B. ERIKSSON



Räkfrosseri de luxe

Det frossades räkor hos S:t Olof den 4 september. Det serverades 2 hg räkor plus påfyllning till var och en av de 92 personer som var där. Därtill vitlöksbröd och aioli.

Sensationellt goda räkor, var det allmänna omdömet. **URBAN BERGSTEN** (text o foto)



Inga-Britt Göransson och Ingela Jung.



Marita, Anita.



Nöten.

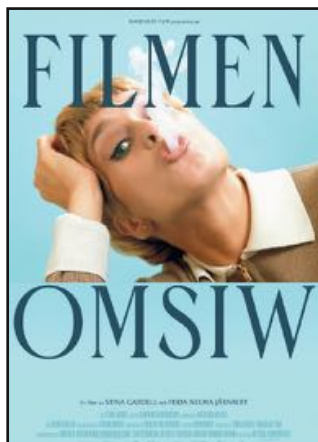
Vad gör en pensionär?

Sebastian, 5 år, förskolan
Humlan i Hallstahammar, har en teori:

"Hmm, det var en jättesvår fråga. Men jag har hört talas om dem på tv. Jag tror att det är en som pantar burkar."

Program våren 2026

Välkomna till fyra onsdagar i Cnemas biosalong, med filmer speciellt utvalda av Cnema och SPF Seniorerna. Även svenska filmer textas. Filmserien om **4 filmer kostar 220 kr**. Betala med swish eller jämna kontanter, men inte med kort. Abonne-



Filmen om Siw

Onsdag 14 jan 14.00
Speltid 2 tim 5 min



Munken och geväret

Onsdag 11 feb 14.00
Speltid 1 tim 47 min



Från din älskade Hilde

Onsdag 11 mar 14.00
Speltid 2 tim 5 min



Sentimental value

Onsdag 15 apr 14.00
Speltid 2 tim 13 min



Urban
Kjellgren

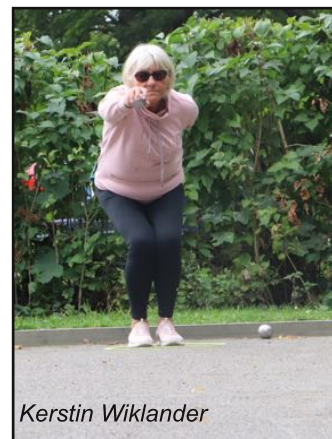


Marita Öberg

Anne Vilu

Christina B. Eriksson

Inez Isaksson



Kerstin Wiklander

FOLKHÄLSODAGAR 2025

Totalt besökte 140 personer S:t Olofs Folkhälsodagar den 27-29 augusti 2025.

BANGOLF

– Men ändå, 41 slag? Är du dopad?

Det får **Ann-Berit Petersson** höra efter att ha nått dagens bästa resultat, trots att hon vid bana 7 fick använda håven för att plocka upp bollen ur vattnet.

– Jag spelar vanlig golf, men det har jag inte så mycket nytta av här.

En S:t Olof-kvinna slår alltför löst flera gånger från utslaget, men när hon väl kommer fram

sänker hon en långputt.

– Det är bra att vi spelar sist. Jag tycker inte om när folk står bakom och suckar högt när man missar, säger hon.

Urban Kjellgren gör tvärtom. Snabbt fram till hålet, men sedan blir det flera putt.

BOULE

21 personer hade lockats till boulebanan den första Folkhälsodagen den 27 augusti. Några provar på för första gången, men flertalet

kommer från det vanliga boulegänget.

– Vi har spelat två gånger i veckan hela sommaren och det har varit god uppslutning, säger boulefrälste **Mats Broström**.

LINEDANCE

Den 28 augusti blir det linedance på grusplanen intill linbanan i Folkparken. Ledaren **Christina B. Eriksson** instruerar noggrant och tydligt inför varje ny låt. Åtta steg i varje tur.

– Höger fot först och kan ni bara räkna till åtta så blir det inga problem.

Första låten, Guld och

gröna skogar, går som en (line)dans.

– Vilken tur, vi blev klara precis när låten var slut, säger **Marita Öberg**.

TIPSPROMENAD

Kent Hedmans tipspromenadfrågor är svåra men inte omöjliga. Min blygsamhet förbjuder mig att tala om vem som fick dagens bästa resultat med åtta av tio rätt.

Carina Bråne-my blev tvåa med sju rätt.

URBAN BERGSTEN (text o foto)



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

Kansliet öppnar 12 januari och stänger inför sommaren 12 juni.