



## "Norrköping ska bli mer äldrevänligt"

**Norrköpings första äldreombud heter Alexandra Westerdahl. Något äldre ombud är hon dock inte, bara 32 år. Alexandra tillträdde den 2 mars. Hon kommer**

senast från Energimarknadsinspektionen.

Hon kommer att arbeta strategiskt och övergripande med äldre frågor och verka för goda levnadsförhållanden för äldre.

– En start är att vi har ansökt om att ansluta oss till WHO:s nätverk för att motivera och lära kommuner att skapa en åldersvänlig stad.

### Vad innebär det?

– Det innebär att kommunen nu åtar sig att utveckla Norrköping till en bra stad att leva och åldras i.

### Vilka frågor vill du prioritera?

– Jag håller på att bilda mig en uppfattning om det. Därför ligger det just nu ute en enkät på [norrkoping.se](http://norrkoping.se) som jag uppmanar alla äldre att fylla i. Vi kommer också att bjuda in till rundabordsamtal under september.

**Äldre utsätts alltmer för bedragare och samvetslösa försäljare. Därför har SPF m fl ställt kravet att kommunen**

**ska återbesätta tjänsten som konsumentvägledare. Är det en fråga som du vill driva?**

– Jag ska kolla upp det. Det låter väldigt intressant.

Hon kommer att samarbeta med SPF och andra pensionärsorganisationer genom sin funktion som koordinator i KPR. Hon hoppas att det kan ge upphov till kontakter även utanför KPR.

### Bor du i Norrköping?

– Nej, i Nyköping – och det ser jag inte alls som en nackdel. Jag hinner få jättemycket gjort på tåget.

**URBAN BERGSTEN**  
(text o foto)

*Fotnot: Alexandra åtar sig inte enskilda ärenden. Du kan däremot höra av dig med tips och synpunkter till hennes brevlåda, [aldreombud@norrkoping.se](mailto:aldreombud@norrkoping.se). Och fyll gärna i enkäten.*

## "Vi ses i Folkparken"

**Kära S:t Olof-vänner!** Sommaren lider mot sitt slut och trycksvärtan har hunnit torka i Bladet som du nu håller i din hand.

**Manusstopp** var redan i mitten av maj och därefter har vår redaktör Urban redigerat, kompletterat och justerat innan tidningen trycks i Föreningshuset Fontänen i Linköping.

**Alla våra träffpunkter** som finns i olika stadsdelar i Norrköping fyller en viktig social funktion med många trevliga inslag. Urban har varit på Träffpunkten Tuppen och tagit del av deras verksamhet. Intressant läsning på sidan 4.

**Norrköpings kommun** har nu förenklat handläggning av trygghetslarm i hemmet. Det innebär att du har rätt att ansöka om trygghetslarm utan att en individuell utredning med biståndshandläggare genomförs. Mer information samt ansökningsblankett finns på kommunens hemsida. Har du inte tillgång till dator så kom in på vår expedition.

**När du har ett trygghetslarm** så betalar du en avgift per månad. För att ha rätt till detta krävs att du är folkbokförd i Norrköpings kommun och är 75 år eller äldre samt bor hemma och inte har några andra hemtjänstinsatser.

**De traditionella** Folkhälsodagarna i Folkparken kommer i år att vara onsdag den 26 augusti-torsdag den 27 augusti kl 10-12. Vi kommer förutom de tidigare aktiviteterna linedans, tipspromenad, boule och äventyrsgolf, även att erbjuda att prova gåfotboll. Ingen anmälan behövs, bara kom! Vi bjuder på korv med bröd. Tag gärna med en vän som ännu inte är medlem så får de uppleva hur trevligt det är att vara medlem i SPF Seniorerna S:t Olof.

**OBS! att vi har** ändrat veckodag för anmälningar och avanmälningar till **torsdagen** en vecka före aktuellt arrangemang; så var uppmärksam på det om du måste avanmäla dig.

**Vi önskar en** trevlig läsning med allt som erbjuds från augusti till december, med en förhoppning att vi ses i vår lokal Slottsgatan 134 med portkod 1430.

**ANNE VILU och CHRISTINA B. ERIKSSON**  
Ordförande / Senior Advisor



*Vid sitt besök på S:t Olof den 16 april berättade Linnea Broström att kommunen har förenklat handläggningen av trygghetslarm.*

## Sex steg gav guld

När Henrik Johnsson besöker S:t Olof den 12 mars väljer han att berätta om när det svenska laget tog OS-guld i hästhoppning 2021.

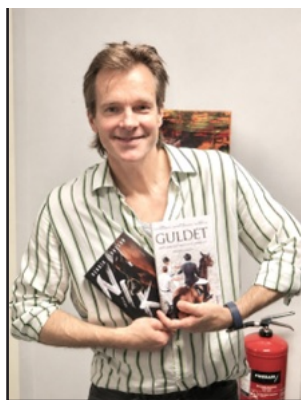
Trots att jag vet hur det gick bygger han upp en spänning som gör att jag andlöst väntar på upplösningen.

I den individuella hoppningen tar **Peder Fredricson** silver. Men det var guld som gällde.

– Han är besviken, hatar livet, hatar hästar, hatar sig själv. När ledningen vill fira silvret tackar han nej.

Dock. Det finns ännu en guldchans. Laghoppningen.

De har förberett sig minutiöst. **Henrik von Eckermann** har lärt sig av läxan från förra OS då han inte planerat vad han ska göra mellan hoppningarna. Det vet han nu.



### HENRIK JOHNSSON

Ålder: 54 år

Född i: Lund

Bor i: Öbonäs med Malin Baryard, som han varit gift med sedan 2004.

Arbetar som: producent, programledare, författare till bl a böcker om ridsport.

Sverige går till finalhoppning och möter USA. Henrik Johnssons fru **Malin Baryard** rider först. Det går bra, hon rider felfritt. Men **Jennifer Springsteen**, Bruce dotter, rider också felfritt på bra tid. Dags för Henrik von Eckermann. Till skillnad från alla andra tar han sex steg istället för sju steg efter tredje hindret och tjänar någon sekund. Det lyckas.

– Du kan ta sex steg efter hinder nr 3, tipsar

han Peder Fredricson.

Peder är tveksam, han rider in, med ben och armar som spagetti. Det går lite för långsamt över första och andra hindret. Det får bära eller brista, tänker han. Malin sitter på huk, håller för öronen, trots att det är tyst på den coronatomma arenan. Henrik skriker som besatt – på engelska av någon anledning.

Det blir sex väldiga steg, vilket räcker för att knipa åt sig guld.

– Peder ser ingen klocka när han går i mål, det finns ingen publik som jublar. Men då får han se Henrik och Malin stå och hoppa och skrika för full hals. Då vet han.

Till slut ställer Henrik Johnsson den filosofiska frågan: går det att från ingenting ta sig vidare på ren talang? Svaret ges i hans roman om Nike.

– Är man bra på att göra något av det lilla man har kommer man längre än att inte göra något av allt man fick.

**URBAN BERGSTEN**  
(text o foto)

## Ny i styrelsen

En ny styrelsemedlem invaldes vid årsmötet den 23 februari, nämligen:

### Birgitta Gustavsson

Ålder: 79.

Bor: Kaffebacken.

Med i S:t Olof: inne på tredje året.

Ansvar i styrelsen: programgruppen.

Arbetat som: personalchef inom kommunen.

Vad kan du tillföra S:t Olof?

– En mångårig erfarenhet av styrelsearbete. Jag hoppas också tillföra nya tankar och idéer och bidra till att locka nya människor till S:t Olof. Jag är överraskad över att här finns så många oerhört trevliga människor och ett så stort och varierande utbud. Det ska vi sprida. När det gäller att rekrytera nya medlemmar är mun-mot-mun-metoden mest effektiv.

Vad är S:t Olofs främsta uppgift?

– Att fånga upp människor, framförallt de många som är ensamma, och att erbjuda ett attraktivt utbud. Allt passar inte alla, men det ska finnas något för alla.

**URBAN BERGSTEN** (text o foto)



Millan Amloh och Bo Nilsson avgick ur styrelsen och avtackades vid årsmötet.

### KRÖNIKA



**Ingrid, 100**, (se sid 4) har en sak gemensamt med de andra 100-åringar jag har intervjuat. Hon har inte slutat röra på sig. En 100-åring hade till och med ett löpband i sin lägenhet. Men visst, det är trots allt roligare att motionera i grupp. S:t Olof erbjuder flera motionsformer; linedance, gympa med TV-Sofia, boule, promenader och vandringar (se sid 8).

**Så har vi fått** ett äldreombud. Det är bra. Hon heter **Alexandra Westerdahl** (se sid 1). Hon berättar att kommunen ska uppmärksamma FN:s internationella dag för äldre den 2, 5 och 9 oktober. Det blir besök på landsbygden och en heldag inne i centrala Norrköping. Än så länge är hon dock i ett skede där hon kartlägger de behov som finns. För att hjälpa Alexandra på traven – här är mina

förslag till en mer äldrevänlig stad:

**1** En värdigare hemtjänst. Men hur? **Andreas Bohlin** vill se krav på registerutdrag och språkkrav vid nyanställning, stärkt grundbemanning och minskat behov av vikarier samt få bort minutjakten. Allt detta låter bra, tycker jag. Låt oss hoppas att han lyckas med ambitionen att rekrytera kompetent personal. Kan höjd lön och därmed status vara en lösning?

**2** En förbättrad snöröjning och halkbekämpning. Det skulle skapa en mer äldrevänlig stad. Vi har äldre som inte vågar sig ut vintertid.

**3** Återinför konsumentvägledaren. Behovet har ökat i vår digitala miljö, där många äldre känner sig vilsna.

**4** Inför gratis vaccin mot bältros för äldre. Det nya vaccinet skyddar inte bara mot bältros. Den ger också ett skydd mot demens samt hjärt- och kärlsjukdomar. Problemet är att vaccinet är dyrt, jag fick betala drygt 5000 kr,

**Ännu en synpunkt**, även om det inte är en specifik äldrefråga. På väg till vaccinnmottagningen ser jag snabbmatsförpackningar, pizzakartonger,



cigarettpaket, och burkar på gatan. När vi hade spanska gäster var de helfrälsta i vårt industrilandskap. Men de chockades över hur skräpigt det var, vana som de är vid att en städpatrull röjer upp på gatorna varje morgon. Så kära kommun – *Let's clean up Norrköping!*

**Och – lycka till**, Alexandra. Med hopp om ett gott samarbete med S:t Olof.

**URBAN BERGSTEN**, redaktör

*Till sist, glöm inte...*



# Krafttag mot

**SPF Seniorerna har en viktig opinionsbildande uppgift, fastslog förbundsordförande Maria Larsson när hon talade vid årets distriktsstämma i Söderköping den 15 april.**

**– Inte minst när ålderismen är så förhärskande i vårt land.**

Ett exempel är att bröstscanning för kvinnor upphör vid 74 år.

– Men det är lika många som får cancer vid 82 som vid 74. Och prognosen för dem är sämre eftersom cancer oftast upptäcks för sent, säger Maria.

En av SPF:s huvudfrågor inför valet i höst är att alla ska få en fast läkarkontakt i primärvården.

– Se på Norge. Där har akutbesöken minskat med 30 procent sedan man införde fast läkarkontakt.

Det finns stora skillnader i äldre vården beroende på var man bor. Det blir tydligt i SPF:s hemtjänstindex som mäter hur hemtjänsten fungerar ner på kommunnivå. Här har Norrköping dalat i rankinglistan från 45:e till 117:e plats.

– Hemtjänstindex är ett fantastiskt förbättringsverktyg. Använd er av det i KPR, uppmanar hon.

Hon pekar också på att det finns stora differenser i hyror på äldreboenden. I Östergötland hamnar Åtvidaberg och Valdemarsvik i skamvrån. Där är en äldreboende 117 resp



**MARIA LARSSON**

**Ålder: 70**

**Tidigare:** lärare, företagare, riksdagsledamot (KD), äldre- och folkhälsominister, landshövding i Örebro län

**Född i:** Långasjö i Småland

**Bor i:** Jönköping

# ålderismen

92 procent dyrare än en vanlig hyrd bostad. I Norrköping är det ingen skillnad, medan man i Finspång bor 17 procent billigare i en äldreboende. Det här är skillnader som är oskäligt stora, tycker Maria.

– Kom ihåg att det bara är var tredje boende som har bostadstillägg.

Slutligen vänder hon sig till de 28 föreningar som samlats på distriktsstämman.

– Ni gör ett jättebra jobb för att motverka ofrivillig ensamhet. Men kommunen kan också dra sitt strå till stacken genom att till exempel erbjuda lokaler kostnadsfritt. Ställ krav på det i KPR!

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**

## Äldre i siffror

• **Det finns 2,3 miljoner pensionärer i Sverige.**

• **Var femte svensk över 65 år och 6,2 procent av 75-89-åringarna jobbar fortfarande. SPF har 400 medlemmar som är 100 år eller äldre.**

• **29 procent av väljarna är 65+, 3,7 procent av riksdagsledamöterna.**

• **SPF har 26 distrikt med 700 före-**

**ingar, varav Östergötland har 28. Här är SPF den största pensionärsorganisationen med 9 500 medlemmar. S:t Olof är den största föreningen med nästan 1 300 medlemmar.**

## NY I S:T OLOF

## "Jag kände mig på tok för ung för SPF"

**Janne Hagman är 65 år, snart 66. Han sitter med familjens nytillskott Gina i famnen. Valpen Gina är tre månader och är pudel m m.**

Janne gick med i S:t Olof när han gick i pension.

– Ärligt talat så kände jag mig på tok för ung för en pensionärsförening. Men så googlade jag på vilka boule-ingångar det finns här i stan. Då såg jag en blänkare om S:t Olofs bouleverksamhet. Så jag gick med. Och det har jag inte ångrat.

Janne och hans fru Åsa var aktiva inom boule på 80-talet. Det satt i generna. Hans faster med familj var med och introducerade sporten på bred front i Sverige.

– Och så har jag en kusin som varit världsmästare i

boule och har hur många SM-guld som helst.

Men livet kom emellan med andra prioriteringar.

– Så blev jag sugen igen och gick med i S:t Olof. Det är så trevligt. Män-kvinnor, olika nivåer på spelet, olika åldrar. Som Clara, 93. Hon är jättehärlig. Henne hade jag aldrig träffat om jag inte gått med i S:t Olof. Här möts vi över gränserna.

Än så länge har han inte varit med på några andra arrangemang inom S:t Olof.

– Min fru Åsa har fem år kvar att jobba och vi gör gärna grejer ihop. Men jag kommer nog att delta framöver. Och jag har stor respekt för dem som ser till att hålla ihop verksamheten.

En stor del av sitt arbetsliv jobbade han på Arbetsförmedlingen.

Runt 2015 jobbade han med bosättningsfrågor för nyanlända. Det handlade om att övertyga kommuner att ta emot de nyanlända så att de placerades på rätt ort beroende på yrkesbak-

grund. Det var ingen lätt uppgift.

– De såg bara tickande socialbidragsbomber framför sig. Men en hel del av de nyanlända var högutbildade och borde inte jobba som taxiförare. Det är sorgligt. Jag har mött mycket fördomar bland rekryterare. Man vågar inte, man väljer hellre någon som man tror ska passa



## Sara Olofsson om framtidens träffpunkter

Kommunen har tagit fram en plan för framtidens träffpunkter.

– Den innehåller bland annat en strategi för att locka hit fler yngre äldre, säger Sara Olofsson, enhetschef för Norrköpings 12 träffpunkter.

Ett sätt är att locka frekventa gäster att ta hand om nya gäster.

– Vi har en hel del stamisar som ofta sitter vid samma bord och pratar

med samma människor, säger Sara.

De har tillfrågats om de kan tänka sig att öppna upp och bli ambassadörer för verksamheten, berättar Sara.

– De flesta har svarat ja. Det finns risk för att träffpunkter läggs ner om vi inte får in nya gäster. Så det ligger i allas intresse.

Det är tydligen ett argument som biter.

Dessutom anordnas speciella program anpassade för nya gäster.

– Det behöver styras upp. Det är inte så lyckat om de dyker upp mitt i lunchen eller under ett gympass.

De uppmuntrar också gäster till att leda aktiviteter.

– Det är något som flera har nappat på. Vi har gäster som föreläser och leder sittgymna. En gäst som haft ett galleri leder en målarkurs och en före detta lärare leder en engelskakurs, berättar Sara.

Åldern på gästerna varierar mellan olika träffpunkter, men snittet ligger runt 80 år. Samtidigt är det – precis

som på S:t Olof – ett stort spann mellan de yngsta och de äldsta. Det innebär att man måste jobba brett.

– När vi spikar våra aktiviteter gör vi en avvägning. Vi vill ju gärna locka yngre äldre. Därför har vi aktiviteter som minigolf, museibesök, restaurangbesök och promenader.

Samtidigt vill de erbjuda något även för de äldre äldre. Det är de som behöver träffpunkterna allra mest, betonar Sara.

– När partnern dör slår ensamheten till. Tänk om vi kan nå den gruppen innan det sker. Tyvärr blir tröskeln ofta för stor om de inte har varit här tidigare.

Träffpunkterna jobbar också brett för att nå ut med info om sin verksamhet.

– Vi finns på sociala medier för att nå en yngre målgrupp. Samtidigt vet vi att många äldre föredrar att läsa på papper. Därför planerar vi en tidning som ska komma ut två gånger per år. Den kommer att delas ut till alla seniorer.

URBAN BERGSTEN

## 100 år av rörlighet

Vad är knepet för att bli 100 år?

– Att inte sluta att med att hålla igång, trots att man är äldre, säger Ingrid Ekdahl, en av tre S:t Olofs-medlemmar som fyller 100 i år.

Ingrid bor i ett kedjehus på Hallbergsgatan i Eneby. Här har hon bott sedan 1962, ensam sedan hennes man dog för 11 år sedan.

När Anne Vilu och jag knackar på för att överlämna diplom och blommor är det en 100-åring med pigga ögon som öppnar. Hennes son Ulf är också på besök i det hus där han och hans bror vuxit upp.

Anne överräcker också ett kuvert med 350 kronor, eftersom Ingrid har betalt sin medlemsavgift för i år. Som hedersmedlem är man avgiftsbefriad.

Tyvärr har det blivit svårare för Ingrid att röra sig på senare tid.

– Vissa dagar är jag så yr. Men då går jag fram och tillbaka inomhus med min rollator och håller mig i väggarna. För röra mig, det måste jag. Och det är

så bra att jag har fått nya, låga trösklar. Men de fick jag själv vara med och betala, fryser hon lite missbelåtet med en blinkning åt en njugg kommun.

Jag tycker mig kunna urskilja en småländskt idiom i hennes tal. Jodå, det stämmer. Hon föddes i Nässjö. Där fick hon sitt första arbete, som kontorist på Lådfabriken. Det var här i Nässjö hon träffade sin blivande make. Efter en tids äktenskap fick han ett jobb som ingenjör i Norrköping.

– Så det var bara att ta vårt pick och pack och flytta hit.

**Hur var det att flytta till Norrköping?**

– Jomen, det gick bra. Min syster bodde i Linköping så jag var lite bekant med regionen. Och min mamma, var född i Ysunda utanför Finspång. Hon tjuvade om att jag borde flytta hit. På den tiden var Ingrid hemmafru.

– Jo, det var så det var på den tiden, suckar hon. Men senare fick jag jobb på ögonkliniken på lasarettet – och det betydde mycket för mig.

URBAN BERGSTEN (text o foto)



Man måste fortsätta att röra på sig, även om man får anpassa motionen efter förmågan, säger Ingrid Ekdahl.

De andra två 100-åriga hedersmedlemmarna heter Detlow Uveland och Kerstin Jonsson.





Annagret S Lindeberg lägger ett 1000-bitars pussel.



Nu kan vi dricka ungerskt vin, när de har ny regim, säger Margareta Olsson, här med Monika Axelsson, Birgit Svensson och Lilian Frisell.



Pia Malm är aktivitetsledare på träffpunkten i Tuppen.

## "Det är hennes fel att jag går hit"



**När jag tittar in på träffpunkten Tuppen Bråddgatan är ett 15-tal gäster på plats. Alla kvinnor.**

– Ja, män har generellt svårare att ta sig till en träffpunkt, säger aktivitetsledare **Pia Malm**.

Träffpunkten har öppet vardagar 10.00-15.30. Allt är gratis, förutom fika och bufféer.

För att få det att fungera när inte Pia är där får någon av gästerna som känner verksamheten ta över som volontärer.

– Det går jättebra. De vill gärna hjälpa till och är väldigt självgående. Jag tror det är nyttigt för dem att känna sig behövda, säger hon.

Tuppen har aktiviteter både förmiddag och eftermiddag. Mest populärt är sitt- och stågympa samt lättgympa med yoga.

– Och när det är musikun-

derhållning är det knöckfullt. Då räcker knappt lokalen till.

Kortbingo, musikkryss och föreläsningar drar också mycket folk. Träffpunkten anordnar även utomhusaktiviteter, som må bra-promenader. Och i maj åkte de till skärgårdsbyn i Mon.

Gästerna kan föreslå aktiviteter vid träffpunktsmöten en gång per termin.

– Jag håller fortfarande på och betar av listan från förra mötet, säger Pia.

**Hur jobbar ni för att nå nya gäster?**

– Mun-mot-mun-metoden funkar bäst. Här är våra gäster fina ambassadörer. Men vi sprider också info om oss på Augustifesten och vid Seniordagen vid Ingelsta.

Jag flyttar mig till **Annagret S Lindebergs** bord. Hon är halvvägs in i ett 1000-bitars pussel. Har du lockat med några vänner hit? frågar jag.

– Jodå, jag har tagit med

några som inte vågat ta sig hit själva. Men du, nu har jag inte tid längre, säger hon. Canastan börjar,

Jag flyttar mig till gaveln vid långbordet mitt i lokalen, där fyra kvinnor samtalar. Hur kommer det sig att du går hit? frågar jag **Lilian Frisell**.

– Det är hennes fel, säger hon och nickar mot en kvinna i moderiktig sjal mitt emot henne. Hon heter **Monika Axelsson**.

## ARRANGEMANG - HÖSTEN 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. **Anmälan och avanmälan** (för att slippa betala) senast **torsdag kl 12.00** veckan före aktuellt arrangemang till vår expedition. 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®** Swish på våra träffar. Vid  
kontantbetalning betala med  
**jämna pengar, minst 10-krona.**

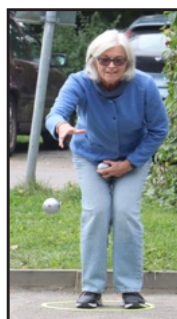
### Augusti

#### IT-CAFÉ S:T OLOF

20 augusti, torsdag kl 14.00

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

- Entré + kaffe med dopp -> 40 kr
- Ingen anmälan – bara att titta in



#### S:T OLOFS FOLKHÄLSODAGAR

26-27 aug, kl 10-12 båda dagarna, Folk-parken

Prova på boule, minigolf, line-dance, gåfotboll och tipspromenad. Vi bjuder på korv med bröd. Samling vid äventyrsgolfen.

- Ingen anmälan – fritt att ta med någon som ännu inte är medlem.

### September

#### SURSTRÖMMINGSFEST

3 september, torsdag kl 14.00

Välkommen alla surströmmingsälskare! Lotteri.

- Entré + surströmming med tillbehör -> 140 kr
- Anmälan -> 17-27 augusti
- Avanmälan -> senast 27 augusti

#### CAFÉ S:T OLOF

10 september, torsdag kl. 14.00

Frågetävling i sportfrågor.

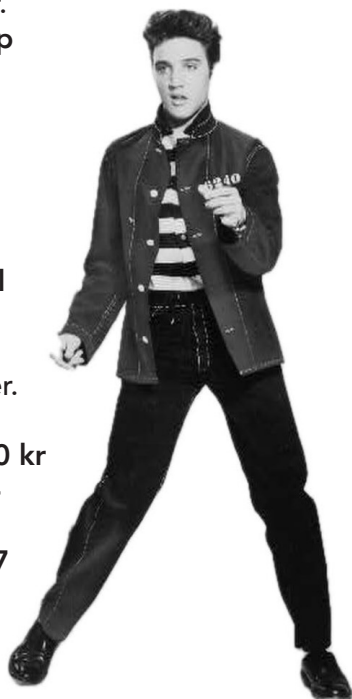
- Entré + kaffe med dopp -> 40 kr
- Ingen anmälan – bara att titta in

#### ELVIS I VÅRA HJÄRTAN

24 september, torsdag kl 14.00

Ingvar Sjögerud spelar Elvis musik och visar filmer. Lotteri.

- Entré + bakelse -> 150 kr
- Anmälan -> 17 augusti-17 september
- Avanmälan -> senast 17 september



### Oktober

#### RÄKFROSSA

8 oktober, torsdag kl 14.00

Vi frossar i goda räkor. Lotteri.

- Entré + räkor och tilltugg -> 2



## ARRANGEMANG - HÖSTEN 2026

Foto: Kontantupproret



### ► I HUVET PÅ EN GAMMAL HÖVDING

12 november, torsdag kl 14.00

Möte med vår tidigare landshövding Björn Eriksson. Lotteri.

- Entré + kaffe med dopp -> 160 kr
- Anmälan -> 12 oktober-5 november
- Avnämälän -> senast 5 november

### ► ÄRTER OCH AKTIER

26 november, torsdag kl 14.00

Vad du behöver veta om ISK och aktier i allmänhet. Medverkande: Carl-Magnus Halldén från Handelsbanken. Lotteri.

- Entré + ärtsoppa med tillbehör -> 120 kr
- Anmälan -> 2-19 november
- Avnämälän -> senast 19 november

December

### ► CAFÉ S:T OLOF



3 december, torsdag kl 14.00

Vad är det som händer på Kommunala Pensionärsrådet, KPR, och vad händer på Träffpunkterna?

- Entré + kaffe med dopp -> 40 kr
- Ingen anmälan - bara titta in

Från Träffpunkten Tuppen. Foto: Urban Bergsten

### ► CAFÉ S:T OLOF

10 december, torsdag kl 14.00

Välkomna till årets sista café.

- Entré + kaffe med dopp -> 40 kr
- Ingen anmälan - bara att titta in

### ► JULAVSLUTNING

17 december, torsdag kl 14.00

Vår traditionella julavslutning, i år med med Roland Engdahl som musikkvård. Njut av god julmat, umgås och ha trevligt. Lotteri.

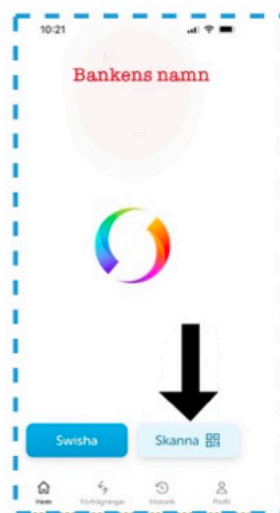
- Entré + jultallrik -> 250 kr
- Anmälan -> 16 november-10 december
- Avnämälän -> senast 10 december



### swish® - så funkar det

För att kunna betala med Swish vid S:t Olofs arrangemang behöver du apparna Swish och Bank-ID. Så här gör du:

- Öppna appen Swish och klicka på Scanna för att öppna din scanner.
- Håll telefonen över QR-koden så fylls rätt mobilnummer i automatiskt, tryck KLAR.
- Ange beloppet.
- Klicka på Swisha så öppnas Bank-id och mottagarens namn visas.
- Ange din kod för Bank-id, klicka på Betala
- Du får en bekräftelse på att betalningen är klar.



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.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## STUDIECIRKLAR HÖSTEN 2026 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Frågor? Kontakta SPF S:t Olof på tel **0707-81 31 61** (vi öppnar den 17 augusti) eller till e-post [spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com). Vi kan tyvärr inte svara på sms.

### Följ oss på Facebook

Du vet väl att du kan följa SPF S:t Olofs Facebooksida? Sök efter SPF Seniorerna S:t Olof för att gå in på sidan och klicka på rutan "Följ".

S:t Olofs facebookside ger dig aktuell information om studiecirkel, resor och andra arrangemang.

I dagsläget har vår facebookside 137 följare.



SPF Seniorerna S:t Olof Norrköping  
137 följare - 29 följer

## VECKOSHEMA

Där ingen annan 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<br>Kent Hedman, 073-669 17 83   |
|         | 11.00 | Boule <b>1)</b>                                        | Folkparken<br>(Racketstadion) | Gunvor Gustavsson, 073-690 24 60<br>Janne Hagman, 079-347 61 20  |
| Tisdag  | 09.30 | Natur- och kulturvandringar <b>2)</b>                  |                               | Siv Pettersson, 070-988 66 03                                    |
|         | 10.00 | Folkparksvandringar, <b>udda</b><br>veckor, start 25/8 | Matteuskyrkan                 | Kent Hedman, 073-669 17 83                                       |
|         | 13-17 | Bridge, start 25/8                                     |                               | Maud Nordlund, 070-496 42 01                                     |
| Onsdag  | 09.30 | Vrinnevipromenader                                     | Tjälvegården                  | Lisbeth Lindberg, 070-229 04 93<br>Mona Podéus, 070-362 73 30    |
|         | 11.00 | Boule <b>1)</b>                                        | Folkparken<br>(Racketstadion) | Gunvor Gustavsson, 073-690 24 60<br>Janne Hagman, 079-347 61 20  |
|         | 13-17 | Bridge, start 26/8                                     |                               | 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<br>Barbro Svensson, 073-061 36 16 |

**1) Boule, vintertid i Racketstadion måndagar kl 11.00 och onsdagar kl 12.30.**

**2) Datum för vandringarna meddelas senare på hemsida och i medlemsmejl.**

Våra aktiviteter hösten 2026 startar vecka 34, 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).



Dagens höjdpunkt, tyckte Eva, Kerstin, Ann-Catrin och Stanja.

Två havsörnar, en hel flock svanar och en liten sädesärla såg de 13 medlemmar som deltog i vårens andra av tre natur- och kulturvandringar. I höst blir det vandringar till Leonardsberg, Lillsjön och Svärtinge. Häng med!

**SIV PETTERSSON (text o foto)**

### Sugen på bridge?

På S:t Olof spelar vi lättsamt men med bridgemates och snabba resultat, som även skickas till din epostadress.

Billig spelavgift, kaffet bjuder vi på, du tar med egen smörgås eller kaka.

- Höstsäsongen börjar tisdag den 25 augusti resp onsdag den 26 augusti.

- OBS! Båda dagarna numera kl 13-17.

Välkommen att kontakta Maud eller Hans så hjälper vi dig till rätta.

Kontaktuppgifter, se veckoschemat ovan.

**MAUD NORDLUND (text o foto)**



"Tre trallande jäntor" i väntan på färdtjänsten efter en lyckad bridgedag!



## STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER



Styrelsen: Anne Vilu, Birgitta Gustavsson, Siv Pettersson, Christina Dahlin, Urban Bergsten, Ann-Berit Petersson, Mats Broström, Marianne Winther och Inger Schroeder.

### Styrelse

#### Ordförande

Anne Vilu, 070-244 76 26

#### Vice ordförande

Siv Pettersson, 070-988 66 03

Sekreterare, annonser, webb

#### Kassör

Christina Dahlin, 070-628 06 60

### Övriga ledamöter

Urban Bergsten, 070-846 22 18

S:t Olofsbladet

Marianne Winther, 073-945 50 19

Medlemsregister

Birgitta Gustavsson, 070-305 55 89

Programgrupp

Inger Schroeder, 076-631 87 82

Studieverksamhet, KPR

Mats Broström, 073-501 27 13

Resor, digitalisering

Ann-Berit Petersson, 070-829 26 19

Friskvård och hälsa

### Revisorer

Britt-Louise Johansson, 070-7750023

Jan-Erik Lövbom, 070-565 70 64

### Valberedning

Britt-Louise Johansson, 070-775 00 23

Nils Tuleborn, 070-628 01 52

Jan Stening, 070-485 30 36

Lillemor Persson, 070-250 12 60

Lars Ek, 070-258 24 98

### Funktionärer

#### Hörselombud

Bo-Göran Ahl, 070-571 78 87

#### Bio/Cinema

Ann-Catrin o Hans-Göte Andersson

070-422 74 57, 070-302 09 00

Carita Jonsson Sundberg, 070-3028790

#### KPR

Inger Schroeder, 076-631 87 82

Christina B. Eriksson, 070-778 32 45

#### Programgrupp

Birgitta Gustavsson, 070-305 55 89

Marita Öberg, 074-424 71 05

Ann-Berit Petersson, 070-289 26 19

Ola Bergström, 070-326 08 07

#### Trivselgrupp

Anita Norén, 070-789 19 47

Hans Norén, 076-65 11 79

Marita Öberg, 070-424 71 05

#### S:t Olofsbladet

Urban Bergsten, 070-846 22 18

Christina B. Eriksson, 070-778 32 45

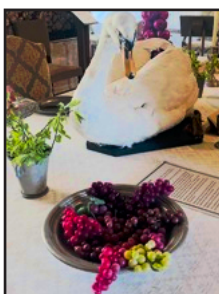
Anna Karlsson, 070-338 61 94



Gustav Vasa blev blyxtförälskad i 16-åriga Katarina Stenbock i Torpa Stenhus.



En del av våra resenärer vid middagen i Torpa värdshus.



Vacker dukning i Torpa Stenhus festvåning.

## Hemskt härlig hemlig resa

**Vår hemliga resa gick till författarinnan Birgit Sparres romantiska skildringar kring sin hemtrakt kring Åsunden.**

Det var många gissningar om vart vi var på väg, bl a Ullared. Men vi hamnade i vackra Ulricehamn. Vi fortsatte runt Åsunden, med 23 gårdar som har traditioner från långt tillbaka. Sedan blev det ett besök i Källebacka Säter från 1600- och 1700-talet. Delar av filmen Änglagård spelades in här.

Vi passerade Birgit Sparres barndomshem Sjöred, som tillkom i mitten av 1800-talet. Vi åkte förbi vackra Hofsnäs. Huset återuppbyggdes 1924 efter en brand enligt gamla ritningar. Gården omtalas redan år 1526.

Till slut besökte vi Torpa Stenhus, byggd på 1400-talet. Här hämtade Gustav Vasa sin tredje hustru Katarina Stenbock.

En hemskt härlig resa!

**ANNA KARLSSON (text o foto)**

## Dansanta tranor

Den 1 april 2026 upplevde 30 medlemmar en härlig resa till trandansen. När vi besökte Hornborgasjön fanns där 14 000 tranor.

Lunch på Skara konsthottel som har en konstsamling med bl a Carl Larsson, Anders Zorn, Bruno Liljefors, Peter Dahl och Jenny Nyström. Därefter en kort resa till Falbygdsens ost.

**ANN-BERIT PETERSSON**



## RESOR - HÖSTEN 2026

### TREDAGARSRESA

• **Dalsland, ett Sverige i miniatyr, 7-9 september**

Dals Rostock med ortagård, ateljétextilmuseum och tågstation i halv (!) skala. Baldersnäs herrgård. Båttur Håveruds akvedukt. Halmens Hus. Kanalmuseet i Håverud. Skålleruds 1500-talskyrka, en av Sveriges vackraste kyrkor. Pris 5 300 kr inkl bussresa, två övernattningar på Baldersnäs herrgård, två frukostar, tre luncher, två middagar, kaffe samt alla entréer och guidning.

### ENDAGARSRESA

• **Hjalmars lyckopiller, 29 november**

Hjalmar Berglund, Viby Bys roligaste 80-åring, laddar om. Följ med på en dagstur och få ett gott skratt i Bruksteatern vid Breven!

Pris 1 460 kr inkl bussresa, trerättersmeny och showbiljett på parkett.

**Boka dina resor direkt hos Vikingbuss via mejl [info@vikingbuss.com](mailto: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](https://spfseniorerna.se/distrikt/ostgotadistriktet)



# Med ögat i fokus



Optikpublik.

– Förr var det ett väldigt avstånd mellan optiker och ögonläkare. Idag är vi mycket mer samspelade. Därför kan ögonsjukdomar åtgärdas bättre idag.

Det sa **Henrik Jennefors**, Optiker Persson, när han talade om ögonhälsa inför 72 medlemmar den 22 januari. **Karin Carlsson**, "bästa



Ögat är som ett fingeravtryck, alla ögon är olika, berättade **Henrik Jennefors** och **Karin Carlsson**.

värmländska optikern i Norrköping", som var med Henrik, betonade vikten av att regelbundet kolla upp sina ögon.

– Allt som upptäcks i tid är lättare att åtgärda, sa hon.

– På så sätt är det en fördel att ha ett synfel och gå på regelbundna undersökningar. Vi har samma instru-

ment som på ögonmottagningarna, tillade Henrik.

Om någon form av ögonförändring kan påvisas får du en remiss till ögonläkare.

Den vanligaste ögonförändringen är katarakt, eller grå starr. Hälften av alla 65-75-åringar har grå starr och åtta av tio av de äldsta.

– Förr var det en omfattan-

de operation, där man blev inlagd i flera dagar. Idag går det på en kvart, berättade Henrik.

En annan vanlig åkomma är makuladegeneration, gula fläcken. 30 procent av alla över 70 drabbas.

– Här är det extra viktigt att kolla upp sin syn. Obehandlat kan det leda till blindhet, sa Karin.

Vid glaukom, grön starr, kan man bromsa förloppet och förhindra ytterligare skador om man kommer i tid.

**Förr sa man att starren ska mogna. Stämmer inte det längre?**

– Det har aldrig stämt. Så sa man bara för att spara pengar inom sjukvården, sa Henrik.

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**

## Vi sjunger tillsammans

Vid två tillfällen under våren så samlades vi ett 30-tal medlemmar för prova-på körsång tillsammans med **Johan Östberg**, vår körledare. Vi kände att det kanske skulle kännas riktigare och lite mer lockande att konvertera det till "Vi sjunger tillsammans" istället, vilket inte utesluter att det kan bli en och annan kanon eller stämsång i alla fall.

Nu släpper vi loss Egon Kjerrman inom oss, han som enligt honom själv sjöng hellre än bra. Under fem mandagar kl 14-16 träffas vi i lokalen och luftar våra lungor och sjunger tillsammans av hjärtans lust – vi träffas 24/8, 31/8, 5/10, 26/10 och 16/11. Kostnad för hela arrangemanget är 500 kronor som betalas vid första tillfället kontant eller med swish. Anmälan vecka 34 den 17-20 augusti via telefon 0707-81 31 61 eller e-post [spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com).

**CHRISTINA B. ERIKSSON**



## Debutanter i Hjärnkoll

• Åsa Bergendahl, Ingrid Anjou och Gunnel Söderpalm trivdes.

• Frågetävlingen Hjärnkoll, den 9 april: **Ingrid Anjou** och

• **Åsa Bergendahl** är här för första gången. De tävlar tillsammans med **Gunnel Söderpalm**.

• – Jätteroligt, i alla fall om vi vinner, säger Åsa.

• Det gör de inte.

• Istället blir det traditionsenligt lag Våryra som tar hem

• segern, men den här gången krävs tre utslagsfrågor mot

• lag Vårbi. Avgörande blir att Våryra vet att Samarkand

• ligger i Uzbekistan.

• **URBAN BERGSTEN (text o foto)**

## För full hals

En härlig torsdag hos SPF S:t Olof blev det med trubaduren **Lennart**

**Green**, från Skänninge. Det sjöngs för fulla halsar – jag tror vi hann med nio härliga schlagers och ett Sven Ingvars-potpurri blandat med ett musik-quiz.

En välsmakande ostbricka samt kaffe och kaka fick avsluta denna eftermiddag.

**SIV PETTERSSON**

**ANNA KARLSSON (foto)**



## Tips om tågfluff

• Vid S:t Olofs Café den 7 maj berättade **Mats Broström** och **Eva Narveby** om vad man ska tänka på när man ska tågfluffa.

• De råder dig att planera din resa innan du bestämmer vilket interrailkort du ska köpa. Övergripande info finns på [interrail.se](http://interrail.se). Mer info om bokning, nattåg, platsbiljetter, tågresaer, rabatter, packning, tågappar m m, se [spfseniorerna.se/stolofnorrkoping](http://spfseniorerna.se/stolofnorrkoping).



## Rock med mera

• 90 medlemmar tog chansen att se och höra **Cristofer Escoc** den 23 april.

• Det blev flera Elvislåtar, låtar av Sven Ingvars och Jerry Williams.

• Han imiterade Per Gessle i "Här kommer alla känslorna på en och samma gång", Björn Afzelius i "Tusen bitar" och

• Roy Orbison i "Pretty woman" m fl. Allra sist lyssnade vi till Tommy

• Körbergs "Stad i ljus".

• **SIV PETTERSSON**



Cristofer Escoc.





# Kamikaze-uppdraget

**Dolphins, våren 2019: Ekonomiskt är de nere på botten, närmast konkursmässiga.**

Ett berg av obetalda leverantörsskulder. Styrelsen vill sälja Stadium Arena för att rädda situationen. Medlemmarna säger nej. Styrelsen avgår. En ny styrelse tillsätts, varav en medlem heter **David Bergström**, idag klubbdirektör och vd för Stadium Arena. Just denna David besöker S:t Olof

den 28 maj. Han som åtog sig detta kamikazeuppdrag.

Resten är historia. Efter 2019 har herrlaget tagit hem fem SM-guld, rullstolslaget tre och damlaget ett. Om-sättningen har ökat från 23 till 40 miljoner. Herrlagets publiksnitt ökat från 900 till 2000, damlagets från 150 till 450.

– Många uppskattar stämningen kring matcherna och att det är en familjär idrott, fri från huliganer och bengaler.

Förr rörde sig Dolphins spelare aldrig ute bland Norrköpings ungdomar.

– Idag är vi ute varje vecka i Hageby, Navestad, Marielund m m och spelar med kidsen. Här hittar vi framtida talang-

er. Och kan vi rädda en unge från kriminalitet så är det mödan värt.

En ny dam-coach har anställts i

**Paul Burke.** På herrsidan är det oklart.

– Men det gäller samma där som när vi värvar spelare, det ska också vara en bra människa.

**URBAN BERGSTEN (text o foto)**

**DAVID BERGSTRÖM**

- Har spelat 13 år i a-laget
- 60 landskamper
- Proffs i Belgien och Frankrike
- Har spelat high school och collage i USA



**Överträffade allt...**

**... och vi slapp laga mat**

Den 3 maj 2026 åkte ett gäng förväntansfulla SPF:are iväg med Vikingbuss till Stockholm och upplevde den härliga musiken &Julia på Cirkus.

Först blev det lunch på Restaurang Ricordi, Kungsträdgården, en vällagad oxkind med rödvinssås.

Vad händer om Julia inte avslutar sitt liv på grund av Romeo? Det fick vi veta i ny tolkning skriven av **Edward af Sillén**.

Alla 29 sångerna är skrivna av **Max Martin**. Det var roligt och njutbart med duktiga skådespelare, sångare och dansare. Föreställningen överträffade alla våra förväntningar.

På hemvägen stannade vi för fika och god macka vid Nyköpingsbro. Så slapp vi laga mat den dagen.

**SIV PETTERSSON**

## Sommärfest på S:t Olof



Christina leder allsång.



**Assa Rosenberg** var en av 80 besökare på vår sommarfest den 4 juni.

– Jag har varit med på boule och canasta, men det är första gången på fest. Det blir fler gånger!

**FOTO: URBAN BERGSTEN**

**Besöksrekord** blev det när



när besökte restaurang Athena.

**KPR inbjuder till politikerdialog kl 13.30-15.30 den 13 augusti på Thapperska skolan. Varje parti får tre minuter att presentera sitt politiska program. Det finns även utrymme för frågor och debatt mellan de politiska företrädarna.**

**7** av tio pensionärer säger att de i stort sett kan leva det liv de vill eller unna sig allt de vill ha. Det visar Alectas årliga studie. Den visar också att andelen fattiga 65-79 år minskat till åtta procent.

## "Alla ska visa hänsyn"

**S:t Olof fick den 21 maj besök av Jenny Johansson från NTF.**

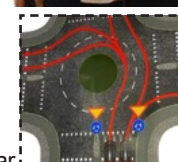
– 2025 är bästa året hittills med 203 omkomna i trafiken, berättade hon.

Har jag rätt att bara kliva rakt ut på ett övergångsställe? NEJ, du har inga rättigheter i trafiken. Alla ska visa hänsyn.

Det är skillnad på cykelpassage, med fyrkanter i vägbanan, och cykelöverfart, med häjtan-der i vägbanan. Vid den sist-nämnda är du som bilist skyldig att lämna företräde.

Jenny fick svara på invecklade frågor, som hon galant redde ut. Synd att inte fler än 40 medlemmar passade på att förbättra sina trafikfärdigheter.

**SIV PETTERSSON**



I en cirkulationsplats har du väjningsplikt när du kör in i den och ska använda blinkers när du kör ur den.

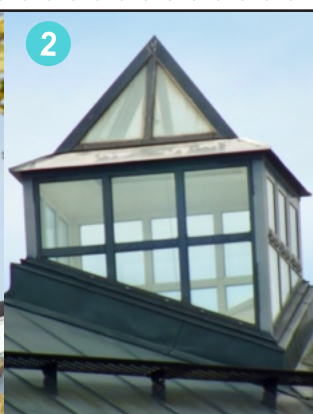
## LYFT BLICKEN!

Här är en ny bildgåta med tinnar och torn. Ta på dig bra skor, lyft blicken och promenera i vår vackra stad. Skicka ditt svar på var bilderna är tagna senast den 1 oktober till [spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com).

1:a pris är entré till något av våra spännande arrangemang. Lycka till!

Vinnare av förra numrets bildgåta är **Bo och Gudrun Hellgren**. Grattis! De rätta svaren: 1 Hörnet Sandgatan-Tunnbindaregatan 2 Järnbrogatan, f d Swarts hus 3 Kristinaplatsen 2.

Foto: Anna Karlsson





## PROGRAM HÖSTEN 2026

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



### Regnmannen

Onsdag 16 sep kl 14.00

Speltid: 1 tim 49 min



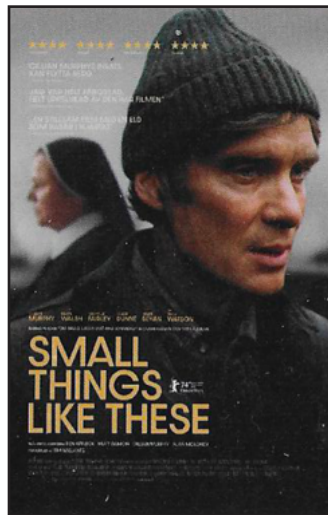
### Vermiglio

Onsdag 14 okt kl 14.00

Speltid: 1 tim 59 min



mangskortet för medlemmar i SPF Seniorerna säljs den 16 september 13.00-13.45 på Cnema.



### Small things like these

Onsdag 11 nov kl 14.00

Speltid: 1 tim 38 min



### Eagles of the republic

Onsdag 9 dec kl 14.00

Speltid: 2 tim 8 min

## Fabriker som kulturarv

Det var först i slutet på 1900-talet som gamla fabriker började betraktas som kulturarv. Tidigare sa man: "riv skiten". Sedan dess har det omvandlats till ett värnadsfullt vårdande. Och det ska vi vara tacksamma för i Norrköping, så att vi nu har vårt älskade Industrilandskap.

Under kunniga och engagerade guiden **Åsa Birgersson** fick vi veta mycket om detta "landskap" under S:t Olofs stadsvandring den 11 maj.

20 medlemmar samlades vid Hol-

mentorner från 1750, en symbol för pappersindustrin i Norrköping.

Vi fortsatte bort till Gamla Torget och Louis De Geer och synade statyn.

Två-Jockes hus var nästa sevärdhet.

En av deltagarna sa att "här köpte jag mina första köksgardiner".

Vi vandrade via vattenfallen till

Holmentorget där Åsa berättade om Värmekyrkan, skolan, Flygeln och filterkammaren "Likboden" med Tio Guds Bud.

Vår vandring avslutades på Skvalertorget vid **Pye Engströms** skulptur "Vår evighets fana". Bland kvinnorna kring guldkalven står Kata Dalström och Moa Martinsson.

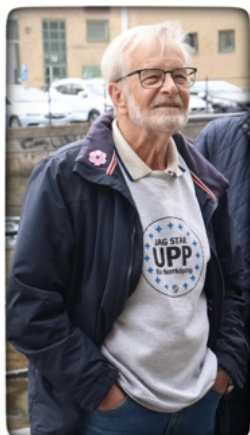
**ANNA KARLSSON (text)**  
**URBAN BERGSTEN (foto)**



Täpp Anita Halfvarsson, en fallstudie.



20 medlemmar stadsvandrade.



Hans-Göte Andersson står upp för Norrköping..



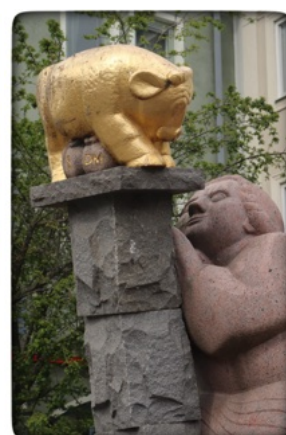
Stanja Polter vid Den svenska tanten,



Värmekyrkan, förr ångpannecentral, nu festlokal.



Åsa Birgersson visar original till Den svenska tanten.



Det dansas kring guldkalven i Vår enighets fana.

Kansliet, Slottsgatan 134, är öppet måndag, tisdag, torsdag kl 10.00-12.00, tel 070-781 31 61.

Kansliet öppnar den 17 augusti och stänger den 17 december inför julen.