

Mångfald före enfald

En försvinnande liten andel av våra riksdagsmän är seniorer. Varför är det så viktigt att seniorerna är representerade? För att ta tillvara seniorernas intressen? Ja, självklart. Men det finns, enligt min mening, ett minst lika viktigt skäl.

För ett par år sedan intervjuade jag professor och författaren **Bodil Jönsson**. Hon är 80 år och har inga planer på att pensionera sig.

– När jag var en liten *förveden onge* (nyfiken unge på halländska) trodde jag att människor hade årsringar precis som träd. De årsringarna bär vi med oss och har stor nytta av, säger hon.

Hon vill att vi ska ta tillvara både de yngres och de äldres starka sidor. Det är en framgångsfaktor om gamla och unga kan prestera tillsammans utan att konkurrera.

Bodil Jönsson



– **Förr i tiden** trodde man att det inte fanns några bättre hjärnor än 15-åringars, man trodde att hjärncellerna började försvinna vid den åldern. Nu vet vi bättre. Äldre människor är sämre på detaljer, men bättre på att se helhet och sammanhang, konstaterar Bodil Jönsson.

Idag finns det en tendens att klumpa ihop alla 65-plussare till en grå massa, menar hon.

– **Vi som är** gamla i dag har andra erfarenheter och förväntningar än vad våra föräldrar hade. Det gör att vi inte känner igen oss i bilden av hur en äldre människa ska vara. Medicinska och teknologiska framsteg gör att vi kan se och höra rimligt bra, vara rörliga, använda datorer och mobiler. Vi ska visa omvärlden vad vi kan bidra med och visa att vi inte bara är en klump äldre utan människor med vitt skilda erfarenheter och förmågor. Just denna brokiga mångfald kan vara den starkaste murbräcken gentemot ålderismen.

Jag är helt enig med Bodil Jönsson.

Mångfald är alltid en framgångsfaktor och det gäller även våra folkvalda församlingar. Motsatsen till mångfald är enfald.

URBAN BERGSTEN (text o foto)

Så är det dags att summera 2022. Det började med ännu en Coronanedstängning och vi kom inte igång på riktigt förrän i slutet av mars.

Vi fick åter ställa in ett antal av våra planerade arrangemang under det första kvartalet.

Men skam den som ger sig! Det var därför fantastiskt roligt att under hösten kunna hälsa populära **Mikael Leonardsson** och **Pecke-Polis**

från Enköping välkomna åter – samt **Linda**

Karlsson som äntligen fick berätta om sömnens betydelse

för oss. För att inte tala om ostprovningen.

Tur med vädret hade vi när vi bjöd in till S:t Olofs folkhälsovecka med prova-på-aktiviteter i Folkpar-



Folkhälsoveckan - en succé!

ken, en **"Bättre kan vi"** lyckad

kick-off inför höstens olika arrangemang. Vem vet, den kanske kommer åter.

Den 11 september gick vi till val. För oss seniorer gick det sådär. Seniorer utgör 28 procent av väljarna – men bara 3,7 procent blev invalda i riksdagen. Bättre kan vi! (Läs mer på sid 3)

Däremot gläds vi åt att S:t Olof har fått många nya medlemmar. Nu riktar vi blickarna framåt mot en fantastisk säsong. Programgrupp och funktionärer har lagt ner ett stort arbete för att kunna erbjuda oss alla attraktiva arrangemang, resor och övriga aktiviteter. Vi hoppas de är lockande och att vi kommer att få träffa er snart igen. (Läs mer på sid 6-9)

ANNE VILU och CHRISTINA B. ERIKSSON
Ordförande / Vice ordförande

Kallelse till årsmöte

Tisdagen den 21 februari 2023 kl 15.30 håller SPF Seniorerna S:t Olof samt Elsa och Signe Grandins Stiftelse årsmöte i Bingolokalen, Slottsgatan 130. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på expeditionen samt på vår hemsida två veckor före mötet. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor innan (24/1).

Stanja klarade svenskaprovet

– Hurra, nu är jag svensk!

Efter 54 år i Sverige känner sig tjeckiskfödda Stanja Polter äntligen svensk på riktigt.



Stanja Polter, numera svensk.

Hon har för första gången i sitt liv provat på att äta surströmming! Men hon sträcker sig inte så långt som att tillstå att det var gott.

Den 8 september samlades 27 surströmmingsätare för surströmmingsfest i Café S:t Olof. En av dem som uppskattade strömmingen mer än Stanja var Kerstin Strid, som var där tillsammans med sin make Ingemar.

– Jag älskar surströmming. Helst ska de vara hela med rom, men de här var ovanligt bra för



att vara filéer, med en fin inläggning. Man får vara glad över att få äta surströmming överhuvudtaget när det är sådan brist på strömming, tyckte hon.

URBAN BERGSTEN (text och foto)



Kerstin och Ingemar Strid, surströmmingsälskare.

På ostfronten mycket nytt



Fullsatt med ost- och vinprovare.

SPF Seniorerna S:t Olof fick fullsatt och mer därtill när man inbjöd till ost- och vinprovning i sina lokaler på Slottsgatan.

På provsmakningsmenyn – fem olika ostar med helt olika smaker – Havarti Karise, Kaltbach Creamy, Norins Norrbotten, Délice de Bourgogne och en engelsk Stilton testades tillsammans med tre olika viner. En röd italienare "la Bestia Governo från Toscana", en vit Riesling från Tyskland "Kloster Eberach" samt portugisen "Grahams röda portvin".

Diskussionens vågor gick höga – vilka viner passade bäst till vilka ostar. Smaken är ju *forskellig* som dansken säger. Men gott var det oavsett vad man åt och drack tyckte nog de flesta när det efter kaffe och kaka var dags för hemgång.

CHRISTINA B. ERIKSSON (text och foto)



71 procent av Sveriges 290 kommuner har bättre hemtjänst än Norrköping, enligt Hemtjänstindex. Norrköping hamnade på en föga smickrande 205:e plats.



ICA-Lennart och frun Harriet.

ICA-Lennart inför flytten

På SPF S:t Olofs café den 15 september blev det fullt när vi gästades av Lennart Johansson som tillsammans med hustrun Harriet drivit ICA Maxi ute på Ingelsta sedan 1999.

Numera är det två av barnen som tagit över och driver butiken vidare. Vi fick följa Lennarts köpmannaresa från starten i Kosta i Småland via bland annat EPA, sedan Avesta, ICA Växjö och slutligen Norrköping och Ingelsta.

Som ICA-handlare äger man och driver sin egen butik samtidigt som man ingår i koncernen ICA Sverige. Lennart berättade att man ökat sin omsättning från 250 till dagens 650 miljoner, vilket även innebär att man har vuxit ur sina lokaler.

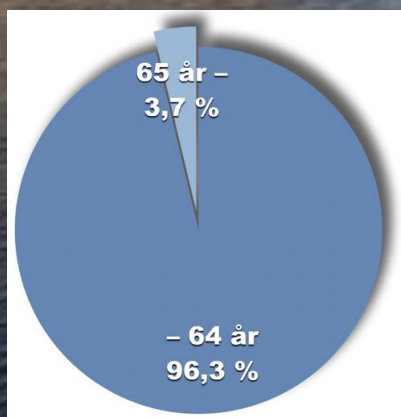
Först 2024 räknar man med att ICA Maxis flytt till gamla COOP-butiken tvärs över vägen ska vara klar. Mera statistik – 50% av kunderna självscannar eller blippar sina varor, 97% betalar med kort och 3% kontant.

Summa summarum – en intressant inblick i en ICA-handlares vardag som avslutades med kaffe och delikata kardemummabullar och en mandelkaka – som självklart var bakade i ICA Maxis eget bageri.

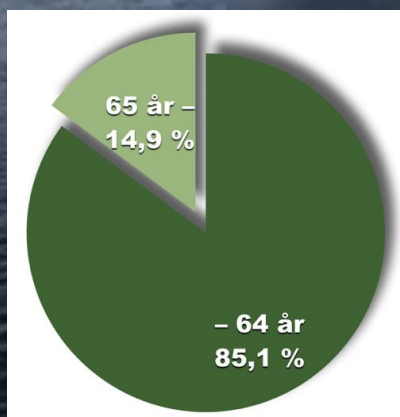
CHRISTINA B. ERIKSSON (text och foto)

Efterlyses: seniorer

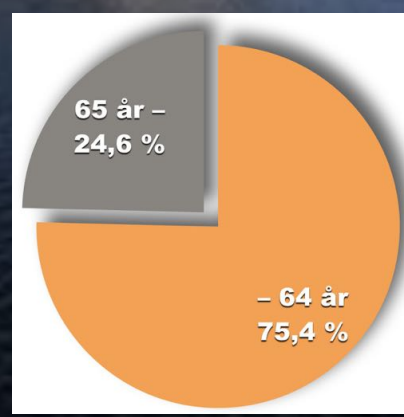
Andel seniorer, riksdagen



Andel seniorer, regionen



Andel seniorer, kommunen



Andelen röstberättigade seniorer utgör 28 procent. Trots det är endast 13 av de 349 ledamöterna i Sveriges nyvalda riksdag 65-plussare, motsvarande 3,7 procent.

I Region Östergötland är 15 av de 101 ledamöterna seniorer.

I Norrköpings kommunfullmäktige har 32 av 130 ledamöter fyllt 65 år.

Grattis, Håkan

I årets sista bildgäta fick deltagarna se upp för att hitta detaljerna på byggnaderna. Fotograf Claes Mossberg hade fotat i kluriga vinklar. Trots det kan vi kora en vinnare med alla rätt:

HÅKAN MÖLLER

Priset är som vanligt fri entré till ett evenemang hos SPF S:t Olof.

Rätt svar till "Var då då?", 2-22

- 1 Huset Korsgatan 17-19
- 2 Tuppen, Korsgatan 2 A-B
- 3 Byktrappan Dragsgatan/Bredgatan
- 4 Vy mot kv. Kopparkypen (bild tagen fr Källvindsgatan) Kvarngatan 73
- 5 Pronovahuset Korsgatan, Rest. Bakfickan
- 6 Utrymningstrappan, hörnet Sandgatan/Luntgatan

NOTERAT

Anmäl otrygg plats

På kommunens hemsida <https://norrkoping.se/> – via länken *Felanmälan* (längst ner på sidan), kan man rapportera in synpunkter under rubriken "Otrygg plats" kring exempelvis belysning, skötsel eller vegetation på en viss plats. Välj *Fel*, *synpunkter och frågor*, därefter kategorin *Otrygg plats* och fyll i och skicka in formuläret.



Närmare vård

Riksdagen har beslutat att genomföra ett projekt som kallas Nära Vård. Det innebär man ska organisera sjukvården närmare invånarna i våra kommuner.

Specialistvården ska fortfarande ske på sjukhus, men vårdcentralerna får större ansvar för eftervård och rehabilitering. Vissa resurser överförs från sjukhusen så att patienterna ska få eftervård och rehabilitering i sin hemkommun.

För äldre multisjuka och äldre som äter många mediciner inrättas stöd från en Äldremottagning som ska finnas på alla Vårdcentraler från och med 2023

JAN-ERIK LÖVBOM / RPR

Vilken vecka!



Möte mellan generationer Sista dagen blev det linedance i plaskdammen som tömts på vatten efter sommaren. 16 SPF-are deltog. Dessutom hoppade ett tiotal åskådare, ungdomar från det närbelägna Film- och musikgymnasiet, in och dansade av hjärtats lust.



Bredbandstäckning

Organisatören för tipspromenaden Kent Hedman täckte träd med breda band så att deltagarna skulle hitta runt banan.

Den 29 augusti-1 september hade SPF S:t Olof i Norrköping uppstart för höstens aktiviteter med en egen fyradagars folkhälsovecka i Folkparken. Ca 50 seniorer mötte upp varje dag.

Anne Vilu, ordförande för SPF Seniorerna S:t Olof, var nöjd med arrangemanget.

– Det blev en väldigt lyckad vecka

och vi hade dessutom en vansinnig tur med vädret, säger hon.

Helgen innan kom det nämligen 100 mm regn. Men på måndagsförmiddagen hade det regnat färdigt och solen kunde anas mellan molnen. Vilket gav goda förutsättningar för trevligt umgänge och möjligheten att prova på en rad olika sporter.

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



Gossar som Bossar

Till slut blev det tid för korpapaus. Bosse Hellgren grillade tillsammans med Bosse Nilsson. Omkring 50 Eklunds grillkorv gick åt.



Spiksäkert

"Golf-proffset" Korv Bosse instruerade tålmodigt nybörjaren Stanja Polter. Hon inledde starkt med en spik på den första svåra banan. Bosse fick sju slag på samma bana...



Vattensport (1) Många testade frisbeegolf. Det blev en långdragen historia. Ingen hole-in-one. Däremot hamnade flera discar i Strömmen.



Vattensport (2) – Ja, ni förstår varför jag la min golfkarriär på hyllan, säger Anne Vilu, "håvleverantör" av bollar som hamnat i vattnet.



Tre tog priset Tre självutnämnda medaljörer i bangolf. Vinnaren Kerstin gick banan på 44 slag. Bäst av alla var dock Olav Nilsson med 35 slag.



Boulefest hela dan Här fick alla som önskade prova på boule under ledning av Rolf Kaiser. Ett tiotal nya anmälde intresse av att delta varje onsdag.

SPF S:t Olof i guldläge



Leif V Eriksson
i monter.

När Seniorgalan öppnar i Borgen den 7 september har SPF S:t Olof monter närmast ingången. Det innebär att 900 seniorer, fördelade på två sittningar, passerar monter.

– Rena guldläget, tycker **Bo Nilsson**. Godisskålen tömdes på 25 minuter.

Det är definitivt fler besökare i SPF-montern än i M-montern mitt emot. **Leif V. Eriksson**, med sitt stora kontaktnät inte minst sedan sin tid som revymakare, fungerar som montermagnet. Galan anordnas fyra dagar före valet. Därmed är det politiska inslaget stort.



En bit bort träffar jag **Monika Gustavsson**, marknadschef för Vita Hästen.

– Pandemin har slagit hårt mot de äldre, likaså mot oss inom underhållning, där sport är en del. Nu vill vi charma tillbaka de äldre till våra matcher, säger hon. Därför delar vi ut en fribiljett till valfri Hästen-match.

Matz Ågehäll från ERA-Bråvikens Mäklarbyrå har inte märkt att antalet försäljningar har minskat nämnvärt trots räntehöjningar och skenande elpriser.

– Däremot tar det längre tid att få ihop affärerna. Förut kunde man få bud direkt på visningen. Så är det inte nu. Men vi är miltals ifrån läget när jag började min mäklarbana 1992, då Riksbanken höjde styrräntan till 500 procent, säger han.



Tror inte på kryss

Många är glada över pensionshöjningen, men oroliga över elpriserna, berättar **Michaela Tinnerholm** (tvåa från vänster) i Socialdemokraternas



monter, Hon noterar att många seniorer har förtidsröstat.

– Som en av dem sa: Ja, herregud... tänk om man går och dör före valdagen.

Hon tror inte på att kryssa seniorer så att de väljs in.

– Det krävs så pass många kryss, möjligen att det funkar i ett litet parti.

Reidar Svedahls (L) politiska bana startade när man ville bygga hus i Strömparken – ”det var det dummaste jag hört”. Det var då han bestämde sig för att bli politiker, en sysselsättning väsensskild från hans tidigare arbetsliv.

– Jag var van vid att det tog max 1-2 månader att komma till beslut. Inom kommunen är 1-2 år en snabb beslutsprocess. Så visst är det annorlunda, men jag visste att den kommunala klockan går mycket så långsammare.

Blev du inte otålig?

– Nämen, det är så det är. Jag har lärt mig att inte lägga energi på det jag inte kan påver-

ka. Och så har jag fått mer tålamod med åren.

Nu vill han slå ett slag för att vi ska införa en äldreombudsman.

– Det tror jag är viktigt som ett stöd för oss äldre, inte minst i dessa tider av digitalisering där många äldre har svårt att hänga med.



Sophia Jarl (M) får mest frågor av lokal karaktär; om trafik, om dyr parkering och inte minst, om Femöresbron.


– Felet var att man tog bort den gamla bron utan en färdig plan för hur man skulle ersätta den. Nu har ju Länsstyrelsen i flera omgångar sagt nej till kommunens förslag. I efterhand har även det visat sig att det varit möjligt att laga den gamla bron, säger hon.



URBAN BERGSTEN (text o foto)

ARRANGEMANG – VÅREN 2023

Anmälan till tel 0707-81 31 61 (det gamla telefonnumret har upphört) 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!

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

Januari

► SOPPLUNCH

19 januari, torsdag kl 14.00

Gulaschoppa med smör och bröd, kaffe och kaka.

Drycker finns att köpa.

- Entré -> 110 kr
- Anmälan tidigast 9 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 16 januari

► CAFÉ S:T OLOF - VISNING AV SMYCKEN

26 januari, torsdag kl 14.00

Ateljé Gundadotter besöker oss.

Äkta stenar och vackra smycken av **Täpp Anita Halfvarsson**.

Drycker finns att köpa.

- Entré, kaffe och kaka -> 30 kr
- Ingen anmälan



Februari

► HUR MAN FÖREBYGGER OCH BEHANDLAR STROKE

9 februari, torsdag kl 14.00

Föreläsning av sjuksköterskan **Niclas Skoogenäs**, Vrinnevisjukhuset. Kom och lyssna på denna värdefulla och viktiga information.

- Entré + landgång + lättdryck -> 130 kr
- Anmälan tidigast 16 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 6 februari

► CAFÉ S:T OLOF – MED HJÄRNKOLL

16 februari, torsdag kl 14.00

Dags för årets Hjärnkoll, 3-mannalag. Vinnarna går vidare till distriktsfinal. Det blir final i Stockholm med deltagare från hela Sverige. Det är så klart frivilligt att vara med i tävlingen men du kan vara med och svara på frågorna. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + dopp -> 30 kr
- Ingen anmälan

► ÅRSMÖTE I BINGOLOKALEN

21 februari, OBS tisdag kl 15.30

Efter årsmötesförhandlingarna bjuder vi på kaffe och semla. Lotteri. Annette & Miro underhåller med "Yesterday when we where young".

- Anmälan tidigast 30 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 16 februari

Mars

► KLUBBAFTON, MARCUS FYRBERG

9 mars, torsdag kl 17.00

Marcus Fyrberg, musiker, känd från sina musikaler och teatrar på Färgargården, Brådtoms

Sluss m m, kommer och underhåller oss med populära låtar som vi känner igen och kan nynna till. Lotteri. Drycker finns att köpa.

- Entré, plocktallrik, kaffe och kaka -> 160 kr
- Anmälan tidigast 30 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 6 mars

► INFORMATION TILL VÅRA NYA MEDLEMMAR

16 mars, torsdag kl 14.00

Välkomstträff för våra nya medlemmar. Vi presenterar styrelsen, program, resor, kurser, friskvård, föreläsningar och underhållning samt rabatter.

Bildspel och rundvandring i vår trevliga lokal. Som ny medlem får du gärna ta med vänner på den här träffen. Vi bjuder på kaffe med dopp.

- Anmälan tidigast 30 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 13 mars

► MÄNNISKOR OCH HÄNDELSE SOM UTRIKESKORRESPONDENT

23 mars, torsdag kl 14.00

SVT:s tidigare Europakorrespondent **Rolf Fredriksson** berättar från Berlinmurens fall, om Tysklands Angela Merkel, nattliga krismöten i Bryssel och om hur Rysslands krig i Ukraina nu förändrar Europa. Drycker finns att köpa.

- Entré, kaffe och biskvi -> 110 kr
- Anmälan tidigast 30 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 20 mars

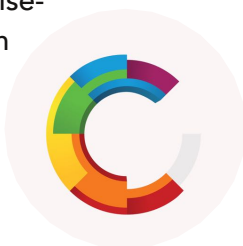
ARRANGEMANG – VÅREN 2023

Anmälan till tel 0707-81 31 61 (det gamla telefonnumret har upphört) 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!

April

► GUIDNING AV VISUALISERINGSCENTER SAMT DOMFÖRESTÄLLNING

13 april, torsdag kl 14.00, Visualiseringscenter
 Centret är en mötesplats kring visualisering för forskning, näringsliv, allmänhet och skola. Utgångspunkten ligger i den visualiseringsforskning av världsklass som bedrivs vid Linköpings universitet, Campus Norrköping. Efter visningen ser vi föreställningen "STORT 3D – En kosmisk resa genom tid och rum".



- Kostnad 130 kr för guidning och domföreställning. Betalning helst med Swish eller kort.
- Anmälan tidigast 6 mars till *SPF:s expedition*
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 11 april

► CAFÉ S:T OLOF MED MUSIKQUIZ

20 april, torsdag kl 14.00
 Torbjörn Isaksson spelar kända, härliga låtar där den som vill kan delta i quiz eller bara njuta av musiken. Drycker finns att köpa.

► HAGA 49ERS – DANSANT GLADPOP NÄR DEN ÄR SOM BÄST

27 april, torsdag OBS kl 17.00
 En riktig trivselkväll med mycket nostalgi! Haga 49ers är bandet som består av fyra "gubbkompisar" som hållit ihop sedan tonåren, uppväxta i Haga och födda 1949, därav namnet. Låtar från 50-talet och framåt, Drycker finnas att köpa.

- Entré, kaffe + kaka -> 30 kr
- Ingen anmälan - bara att slinka in
- Entré, korb med bröd, kaffe, kaka -> 140 kr
- Anmälan tidigast 3 april
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 24 april

Maj

► CAFÉ S:T OLOF

11 maj, torsdag kl 14.00
 Sista caféet innan sommaruppehållet. Trivsel och mysig stämning till kaffe blir det som vanligt. Ta

gärna med en vän också. Drycker finns att köpa.

- Entré, kaffe och kaka -> 30 kr
- Ingen anmälan

► FAMILJEN SWARTZ – FÖREDRAG

25 maj, torsdag kl 14.00
 1751 kom Petter Swartz till Norrköping. Under 180 år spelade han och hans ättlingar en stor roll i Norrköpings utveckling. Underhållande föredrag med Bertil Swartz. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + kaka -> 90 kr
- Anmälan tidigast 3 april
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 22 maj

Juni

► SOMMARFEST MED SILL Å' SÅNT

8 juni, torsdag kl 14.00
 Säsongsfinal firas enligt traditionen med sill-lunch med alla goda tillbehör, kaffe och kaka, allsång, lotteri och mycket trevlig samvaro med vänner och bekanta i S:t Olof. Drycker finns att köpa.

- Entré -> 130 kr
- Anmälan tidigast 3 april
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 5 juni



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.



Studieförbundet
Vuxenskolan

STUDIECIRKLAR – VÅREN 2023

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Anmälan till SPF S:t Olof senast vecka 2 till
telefon 0707-81 31 61

eller till e-post spfstolof@gmail.com.

Vi kan tyvärr inte ta emot anmälningar via sms.

Två olika bokcirklar till våren

Bokcirkeln "tjuvstartade" redan i höstas. Vi hade åtta deltagare på tisdagar, berättar cirkelledaren Gudrun Hellgren. Till våren blir det två olika bokcirklar, fyra måndagar och fyra tisdagar. Frågor? Hör av dig till Gudrun Hellgren, tel 0702-46 57 71 eller Ulla-Stina Petersson, tel 0706-45 84 42.



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, 0702-77 84 71 Elisabeth Wirén, 0709-15 24 31
Tisdag	09.30	Natur o kulturvandring <i>18/4, 2/5 och 16/5</i>	Folkets Park	Olle Eliasson, 0706-30 90 81 Leif Winqvist, 0706-83 10 06
	10.00	Folkparksvandring <i>udda veckor, start 17/1</i>	Norr Tull	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 <i>Vid snö på banan, spel på Racketstadion kl 11.00 måndagar. För besked, hör med Rolf Kaiser.</i>	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

Våra aktiviteter våren 2023 startar vecka 2, 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).



Bridgeintresserad?

Kontakta Maud Nordlund (t v på bilden) som leder tisdagar kl 11-15, eller Hans och Britt Jakobsson som leder onsdagar 13-17. Kanske kan vi

hjälpa till med en partner eller info om lättsamt och trevligt spel. Bridgemates användes. Endast 30 kr inkl kaffe, men ta med egen macka/kaka. Mycket välkommen!

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER

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

Stanja Polter, 0708-40 23 59

Friskvård och hälsa

"Millan" Amløh, 0761-61 98 39

Program- & trivselgrupp

Bert-Åke Waldo, 0708-52 0342

Resor, studieombud - SV

Revisorer

Britt-Louise Johansson,
011-12 68 16

Jan-Erik Lövbom, 0705-65 70 64

Valberedning

Britt-Louise Johansson,
011-12 68 16 - *sammankallande*

Kerstin Bråbo, 0709-46 67 78

Anita Frid, 0707-46 00 54

Funktionärer

Bio/Cnema

Leif V Eriksson, 0705-51 73 01

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

Funktionärer

Program- & trivselgrupp

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



Möt våren i Holland

Vårens stora begivenhet blir Hollandsresan den 15-20 april.

När vi når Holland kan vi beundra utsikten över den 32 km långa Nordsjövallen innan vi är framme vid hotellet i Haag.

Här blir det guidad stadstur där vi bland annat besöker fantastiska Panorama Mesdag och blomsterparken Keukenhof. Det blir också en båtutture på Amsterdams kanaler där vi kan se stadens fina arkitektur.

Totalt kostar resan 8295 kr.

– Självklart ingår frukost, middag, lokalguide, reseledare och alla entréer i priset, säger reseansvarig Bert-Åke Waldo.

PLANERADE RESOR – VÅREN 2023

- 4 februari: La Bohème på 250-årsjubilerande Kungliga Operan, Stockholm. Lunch på BankOmat ingår.
 - 14 mars: Östgötaslätten med shopping. Vi besöker Gunnes Väskor i Mantorp, Alvastra klosterruin, Omberg, Borensberg, Brunneby Musteri och Cloetta-butiken i Ljungsbro. Lunch på mysiga Väderstad Centralkrog ingår.
 - 15-20 april: Holland 6 dagar.
- Dessutom planeras en resa till Djurgården i maj, med besök på Prins Eugens Waldemarsudde samt ABBA-museet eller Liljevalchs.

Så bokar du din resa

Du bokar din resa direkt hos Bussbolaget Östergötland via mejl info@busso.se eller telefon 011-239100



Om resorna inte blivit fullbokade inom två veckor släpper vi resorna till övriga SPF-föreningar.

Kvar i stan?

Sitt inte ensam – följ med SPF S:t Olof på sommarträffarna "Kvar i sta'n." Vi träffas för en fika/lunch, annat godis: Färgargården kl 14.00 27 juni, Abborrebergs servering kl 14.00 18 juli, Tinas Café å Sånt kl 14.00 8 augusti.

Ingen anmälan, bara att komma.



Bugg i korridoren när Mikael sjöng

Vi hade fullt hus i S:t Olofs föreningslokal när populära **Mikael Leonardsson** – sångare och gitarrist – bjöd på sitt nya program "Elvis, Little Gerhard och jag".

Med sin Fender Stratocaster framförde han låtar från 60-talet och förutom ovanstående

gamla stjärnor kände vi bl a igen musik av Roy Orbison, Spotnicks och Hep Stars.

Ett mycket bra och omväxlande program och stämningen blev hög. Vi kunde alla låtar och sjöng med. Några kunde inte hålla sig utan det blev en bugg i korridoren. Ovationer efter sista låten.

Mikael Leonardsson när han är som bäst!

ANNA KARLSSON



Mikael Leonardsson och publik.



Z-ZÖMNPBLEM?

Efter tre inställda föreläsningar var det nu äntligen dags att få höra hälsoprocessledaren **Linda Karlsson** från Region Östergötland berätta om Sömnens betydelse för hälsan.

Var tredje person har någon gång störd sömn. Normal sömntid är 6-9 timmar per natt och man har räknat ut att vi i genomsnitt sover 7 timmar och 23 min per natt. Att sömnen är viktig det håller troligtvis de flesta med om, de nätter då

man inte får fatt i sömntåget – som har en avgångstid var 90:e minut, enligt Linda. Då blir det mest snurra runt i sängen och det känns som en förlorad natt.

Men dagliga promenader, ett glas ljummen mjölk med honung och regelbundna hoppisäng-tider kan vara en väg till bättre sömn och piggare dagar. Föredraget blandades med lite mer handgripliga tips och prova-på-övningar.

LEIF V. ERIKSSON

Om appar för mobil

SPF S:t Olof har haft en studie-cirkel om appar för mobil och surfplatta. Första gången övade deltagarna på att skapa konto för att ladda ner och att installera viktiga program samt att använda BankId-, Swish- och 112-appar. Andra kurstillfället fokuserade på vård, hälsa samt resor och biljetter, där man testade 1177- och apoteksappar samt Östgötatrafiken, SJ och parkeringsappar. Sista gången blev det fördjupning i mobilkartornas GPS-funktioner, betala räkningar samt streaming.

CHRISTINA B. ERIKSSON



Monica Alterstav

Ärter och punsch-mums

Kön ringlade lång när det serverades ärtsoppa och punsch på S:t Olof. 68 personer, fördelade på två lokaler kom till klubbafonen i höstmörkret. Drygt 3 liter punsch och betydligt mer ärtsoppa gick det åt, berättade servitören Ola Bergström.

– Det här var riktigt gott, tyckte Monica Alterstav.

URBAN BERGSTEN

Christina B. Eriksson serverade ärtsoppa.



Pecke-Polis roade och oroad

Pecke Abrahamsson, f d polis från Enköping gästade SPF S:t Olof den 22 september. Pecke-Polis som han kallar sig, hade utlovat en föreställning som skulle ge oss kunskap, dråpliga historier och välbekanta sångnummer.

Precis så blev det. Vi fick lära oss hur vi skyddar oss mot olika typer av bedrägerier, höra historien om Vincent Carlsson – storbedragaren som specialiserat sig på att lura äldre kvinnor genom att bland annat låtsas att de hade virus på sina betalkort, allt detta varvat med allsång av gamla godingar.

LEIF V. ERIKSSON





Kryss med klurigheter

Årets sista café, den 17 november, var både livligt och svårt. Bert-Åke Waldo hade legat i hängmattan i somras och hittat på denna kluriga ord-frågesport blandat med några kända låtar med följdfrågor, allt samlat i form av ett melodikryss. Efter en stund ropade deltagarna efter suddgummi, som användes flitigt. Till slut drogs fem kryssvinnare av de 40 som deltog. Alla vinnare fick fri entré till valfritt café.

ANNA KARLSSON



Kryss med sluss

SPF S:t Olof startade upp efter sommaren med en "kryssning" på Hjälmare Kanal med dess nio handdrivna slussar från Gravudden till Notholmen. 45 medlemmar njöt av den vackra naturen på M/S G. Lagerbjelke där man även serverades pestobakad lax. Hemresan gick via Julita med bussfika och möjlighet till inköp i museibutiken.

CHRISTINA B. ERIKSSON



Gympa med Sofia

Armar uppåt sträck – och så kryper vi ihop som en liten boll. Måndagar träffas vi ett gäng S:t Olof-seniorer för att tillsammans med TV-Sofia försöka mjuka upp våra stela kroppar. Elisabeth Wirén och Kerstin Bergström är de som håller i taktpinnarna och ser till att övningarna varierar.

CHRISTINA B. ERIKSSON

S:t Olof on tour

SPF S:t Olof arrangerade en julmarknadsresa till Nora. Med på resan fanns medlemmar från ett par andra SPF-föreningar som vi bjudit in. Kallt i Nora och första besöket blev därför det gamla caféet Da Capo, där många samlades för en fika.

Många stånd med diverse varor, mössor och vantar hade en strykande åtgång. Många butiker, bl a populära diverseaffärer som besöktes flitigt, fanns också i de gamla fina trähusen. Musikklasserna hade julkonsert i en överfull kyrka och underhöll oss med sång, musik och dans.

Stadshotellet besöktes liksom den fantastiska gamla Göthlinska Gården med anor från 1700-talets slut. Minnesvärd och rolig resa med mycket innehåll och glada seniorer.

ANNA KARLSSON (text o foto)



Millan Amløh fyndar i diversebutiken



"Går det så går det"

S:t Olofs skogsvandrare går och går – i alla väder. 1 december träffades 12 "skogsmullar" för 3,4 km vandring. Fika och mackor vid sjön precis som vanligt. Går det så går det.

ANNA KARLSSON (text o foto)



Program våren 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**. Det går bra att betala med Swish, men vi tar inte kort.

Vid kontantbetalning, gärna jämna pengar. Abon-



nemangskortet för medlemmar i SPF Seniorerna säljs den 18 januari 13:00-13:45 på Cnema.



Ticket to paradise
Onsdag 18 jan 14.00
Speltid 1 tim 43 min



Bränn alla mina brev
Onsdag 15 feb 14.00
Speltid 2 tim



Hilma
Onsdag 15 mar 14.00
Speltid 1 tim 59 min



Ali & Ava
Onsdag 19 apr 14.00
Speltid 2 tim 35 min

Djungelvandring

SPF S:t Olof har under ledning av Leif Winqvist och Olle Eliasson genomfört tre vandringar under hösten.

Första vandringen 20 september var lättgången, ca 4 km. Den började med ett besök i Skällviks kyrka, en av Östergötlands äldsta. Därefter följde vi en del av Östgötaleden till Skällviksborg, som omnämns första gången 1287.

Den 4 oktober blev det rena

”djungelvandringen”. Vi besökte Vargmossens naturreservat. Här finns inga markerade leder eller ens stigar. Det blev en kort vandring med många stopp och mycket prat. Vi fick också lära oss om de olika hackspettsarternas livsmiljöer.

Årets sista vandring gick 18 november i Strussjöskogens naturreservat. 3 km ren naturvandring i en vacker skog. En av få vandringar då vi fick regn under pågående vandring. Vi trängde in oss



Vid Skällviks kyrka.

under ett vindskydd och fikade. Riktigt mysigt.

OLLE ELIASSON/LEIF WINQVIST

Julmys!



Anna Karlsson



N O Johansson, Gun Olin



Nina Sognell



Mia Thorell



Siv Petterson, B-Å Waldo

155 medlemmar hade mött upp vid julavslutningen i Bingohallen den 6 december. De kunde njuta av glögg, jultallrik och julmusik med Crusellkvintetten.

– Och lite julmys, tillade **Anna Karlsson**. Jag har tränat hela dagen på att säga julmys. Först blev det julmus hela tiden.

Nina Sognell, som spelar tvårflöjt i Crusellkvintetten, minns när hon skulle fira jul på Hönö med kusinerna. På färjan på väg dit kom de på att de hade glömt julmaten i källaren.

– Vi fick i alla fall med oss Ris à la Malta och knäckebröd. Och det blev en alldeles underbar jul.

Mia Thorell tycker att det är kul att verksamheten har tagit fart.

– Det har blivit Mikael L, Ica-Lennart, Annette och Miro och caféer. Det är först nu, efter coronan, som jag inser vad samvaron inom SPF verkligen betyder. **URBAN BERGSTEN (text o foto)**
ANNA KARLSSON (foto)

Kansliet, Slottsgatan 134 är öppet måndagar, tisdagar och torsdagar kl 10.00-12.00, tel 0707-81 31 61. Vi öppnar 9/1 och stänger för sommaren 9/6-14/8.