

Vilka var våra välgörare?

I februari var det årsmöte för S:t Olof (se sid 2) men även för Elsa och Signe Grandins stiftelse. Stiftelsen härrör från en gåva 1983 till S:t Olof från systerarna. Gåvan omfattade Marby Storgården 1:23 i Norrköping (såldes av S:t Olof 1999) samt aktier. Syftet var att främja och befästa social samvaro och samhörighet mellan medlemmarna. Men vilka var systerarna Grandin? Jag har hittat en del intressanta fakta. Deras far, Johan Sigfrid Grandin, föddes 1870 i Svartsjö utanför Stockholm. Han blev sjökapten och gifte sig 1900 med Hulda Maria Fröjdfeldt från Stockholm, född 1871. De fick två döttrar, Elsa Maria född den 16 mars 1902 i Kungsör och Signe Kristina, född den 29 juli



Elsa Grandin

1904 i Katarina församling i Stockholm.

1906 flyttade familjen till Norrköping, till kvarteret Karbin, som omgavs av Norra Plankgatan-Smedjegatan-Vattengatan-Bråddgatan. Senare flyttade de till Västra Nygatan i kvarteret Diket, innanför S:t Persgatan-Drottninggatan-nuvarande Hörngatan-Nygatan.

Johan Grandin avled 1932, medan hans maka Hulda avled 1956.

Elsa Grandin var elev vid Norrköpings Norra läroverk för flickor 1909-1919. Mogenhetsexamen i Uppsala 1921. Därefter arbetade hon som journalist. Hon var medarbetare i Norrköpings Tidningar från 1922 under signaturen **Dixi** eller **G-in**. Hennes inkomst 1930 var 3800 kr. Hon gjorde utlandsresor till Norge 1924, Danmark 1926, Frankrike 1929, Finland 1931 och Tyskland 1933. Signe Grandin utbildade sig till lärarinna. Hennes yrke 1925 var guvernant och hennes inkomst 1930 var 2300 kr.

Elsa Grandin avled den 25 maj 1986 och Signe avled 18 februari 1989. Båda gravsattes i Krematorielunden. Deras sista bostadsadress var Blockstensgatan 27 i Vilbergen.

URBAN BERGSTEN

Källa: Riksarkivet, Publicistklubbens porträttmatrikel



Höstprogrammet är som vanligt späckat med nya och återkommande favoriter.

Nu sparkar vi loss

Vi blir ju allt mer digitala och så även inom SPF Seniorerna och S:t Olof, något som väl också den genomgångna pandemin har bidragit till. Till hösten planerar vi att genomföra studiecirkel i användandet av appar på mobil och platta.

På förbundets hemsida finns många intressanta artiklar att fördjupa sig i. Här kan du prenumerera på Seniorbloggarna där olika personer skriver om aktuella seniorfrågor och där du också själv har möjlighet att kommentera och tycka till i olika frågor. Extra viktigt nu inför valet – vilka frågor tycker du är viktiga att lyfta och föra fram i valdebatten? Gå in på seniorbloggarna.com.

Förbundet driver också Seniorpodden – ett "radioprogram" du kan lyssna på via dator, platta eller mobil. Du hittar länken hit via hemsidan under rubriken Om förbundet.

Det finns olika sätt att ta del av senaste nytt från S:t Olof. Vi skickar regelbundet ut egna nyhetsbrev via e-post till alla våra medlemmar med registrerad e-postadress i vårt medlemsregister (83%). Samma information finns också på vår hemsida. Så lägg till vår webbadress i dina favoriter och titta in där ibland. Om du inte har digital tillgång till våra nyheter så annonserar vi i NT under Föreningsnytt.

Men allra helst vill vi naturligtvis att du kommer på våra månadsmöten, där du alltid får reda på vad som är på gång. Du är också välkommen att besöka eller ringa till oss. Vi ser fram emot att träffas på våra arrangemang framöver.



ANNE VILU och CHRISTINA B. ERIKSSON
Ordförande / Vice ordförande

SPF S:t Olof har numera ett nytt telefonnummer, **0707-81 31 61**. Lägg gärna in det nya numret i din telefonbok, eftersom det gamla, fasta numret kommer att fasas ut.

Anne tar över

Anne Vilu valdes av årsmötet till ny ordförande i S:t Olof efter Nils Thuleborn. Anne har hela sitt yrkesliv jobbat med logistik, 28 år som speditör och gruppchef på ABB och 18 år som driftschef, logistikchef m m på Papyrus Sverige. Inom S:t Olof har hon ansvarat för programgruppen i fyra år.

Hur är du som människa?

– Mina kompisar tycker att jag är intensiv. "Du måste ju ha adhd, du är ju jämt igång", säger de. Men då har de inte sett hur lat jag kan vara, säger hon och skrattar.

Hur är du på "jobbet"?

– Jag tycker mycket om att jobba med människor, de ger mig energi. Risken är kanske att jag med min bakgrund vill bestämma för mycket, men jag har insett att det är viktigt att verka i demokratisk anda, att få med styrelsen och medlemmarna.

Hur vill du att S:t Olof ska uppfattas?

– Jag vill att vi ska vara en rolig förening. Därför vill jag ihop med styrelsen tillföra glädje och på så vis få fler och fler att stanna och att locka till oss nya medlemmar.

Är det så vi ska rekrytera nya medlemmar?

– Ja, vårt främsta medel är djungeltelegrafen. Och så vill jag utnyttjat S:t Olofsbladet genom att lägga



ut tidningen på vårdcentraler, bibliotek, träffpunkter. Jag har också tankar på att börja utnyttja sociala medier, såsom Facebook och Instagram.

Hur vill du jobba med opinionsbildning?

– Här är KPR och RPR rätt forum, där vi har starka krafter i SPF Norrköpingskretsen. I det arbetet är det viktigt att vi samarbetar med andra föreningar.

Vad är vår styrka?

– Vi är en stor förening, över 1000 medlemmar - även om bara 200-300 deltar aktivt. Men tack vare vår storlek har vi många aktiviteter och - inte

minst - en egen lokal. Vi slipper hyra in oss på träffpunkter och i kyrksalar. Annars är förstås medlemmarna vår styrka och att de tycker att det är kul att umgås.

URBAN BERGSTEN (text och foto)

ANNE VILU

Ålder: 70

Bor: i Östra Eneby ("har bott där hela mitt liv, förutom en ettårig utflykt till vida världen, till Söderköping")

Med: maken Jan, storpudeln Morris och katten Julia.

Egenskap: nästan alltid glad, tycker att det mesta är kul.

På fritiden: tränar på gym, deltar i logen Rebecka, träffar vänner, slappar.

Glest besökt årsmöte

Ensast 54 medlemmar kom till årsmötet i Bingolokalen på Slottsgatan den 22 februari.

Vice ordförande Christina B Eriksson hade sin tolkning av den magra uppslutningen.

– Det är utan tvekan ett tecken på att coronan ännu lägger en våt filt över våra arrangemang. Kassören Bo Nilsson kunde meddela att medlemsavgiften förblir oförändrad. Av årsavgiften 300 kronor går 160 kr till förbundet, 130 kr till S:t Olof och 10 kr till distriktet, berättade han.

Nya styrelsen: Ola Bergström, Urban Bergsten, Siv Petersson, Bert-Åke Waldo, Anne Vilu, Christina B. Eriksson, Stanja Polter, Marie-Louise Amloh och Bo Nilsson.



Vem är du,

Marie Louise "Millan" Amloh, ny i styrelsen?

– Jag är en pensionär som jobbat i tandvården i 45 år och har varit med i S:t Olof i sju år.

Varför gick du med i S:t Olof?

– Det var kompisar som lockade med mig, jag var tidigare med i PRO.

Vad kan du tillföra till föreningen?

– Jag är nog socialt kompetent.

Vad gör du helst när du inte är i S:t Olof?

– Jag umgås gärna med barnbarnen. Och jag tycker om att resa. Vi har bland annat rest med Hurtigrutten. Men jag tycker inte om att flyga.

URBAN BERGSTEN



25 procent av de svenska seniorerna drabbades mellan 2019 och 2020 av försök till ID-kapning. SPF har därför tagit fram en handbok som hjälper dig att undvika att drabbas av bedrägerier på nätet. Läs mer på spfseniorerna.se.

BILDGÅTAN – VAR DÅ DÅ?

Titta upp – och titta ner

Den här gången var det flera som fick ta många promenader i vår vackra stad för att hitta detaljer vi presenterade i djurbildgåtan. Trots klurigheter kan vi presentera en vinnare: vi gratulerar **Bosse Hellgren**.

Vi utmanar er ännu en gång att ta en tur innanför promenaderna i stan och titta uppåt och neråt för att hitta byggnader, detaljer på byggnader etc. Vi vill ha ditt svar senast den 31 oktober via e-post spfstolof@gmail.com eller vanligt brev. Vinnaren får fri entré till någon klubbaktivitet (inte ost- eller vinprovning). Lycka till och ha riktigt sköna promenader!

**FOTO: ANNA KARLSSON
CLAES MOSSBERG**



**Rätt svar till bilderna "Var då då?",
S:t Olofsbladet 1/22:**

1 Lejonhuvud på Rådhuset vid Saltängsgatan.

2 Hare i kostym. Elskåpet, Saltängsgatan vid Saltängsbron.

3 Sittande björn. S:t Persgatan, Kopparhusen in på gården.

4 Bockhuvud på lyktstolpen i Karl Johans Park, vid statyn.

5 Hare. Utsmyckning på fastighet Tunnbindaregatan 45-47.

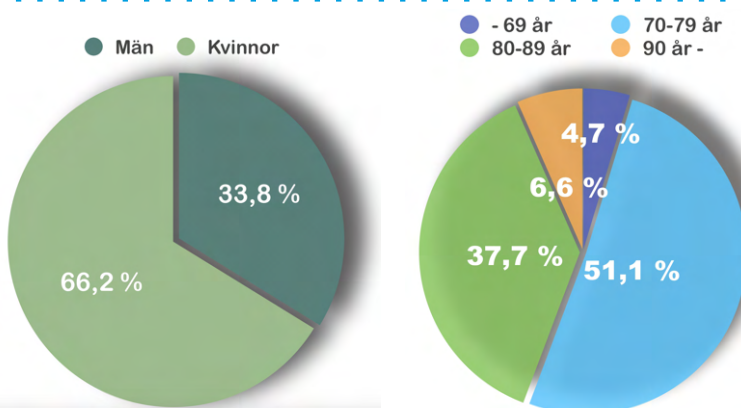
6 Myra. Leksak i lekparken vid fastigheten vid Holmentorget.

Sådana är vi i S:t Olof

Den genomsnittliga medlemmen i SPF S:t Olof är en 79-årig kvinna. Det visar statistik från SPF Seniorerna.

I maj 2022 hade föreningen 1030 aktiva medlemmar, varav 682 kvinnor och 348 män. Genomsnittsåldern är 79,07 år. 48 medlemmar är under 70 år, 526 är 70-79 år, 388 är 80-89 år och 68 är 90 år eller äldre.

GRAFIK: URBAN BERGSTEN



Fler nya till S:t Olof

– Nu börjar medlemmarna strömma till igen, efter ett par coronaår med sämre nyanslutning, konstaterar ordföranden Anne Vilu nöjt.

Den 10 mars var det info för nya medlemmar i SPF S:t Olof. 24 personer hade mött upp i caféet och fick ta del av bildspel och information från styrelsen.

Flera nya medlemmar hade hittat S:t Olof på nätet eller genom vänner. Två kvinnor hade blivit

grannar och beslutat sig för att "hitta på något", vilket ledde dem till S:t Olof.

Imponerande utbud

Många lät sig imponeras av det omfattande utbudet av aktiviteter. En ny medlem bestämde sig på stående fot för att gå på varje café.

En annan ny medlem, Gun Olin, har som många av oss andra känt sig isolerad under pandemin.

– Tack och lov har jag haft min golf. Det är ju en sport man kan

bedriva utan närkontakt och förra året kunde vi spela ändå in i december. Det var under en golf-runda som jag lockades av en kompis att gå med i SPF, berättar hon.

URBAN BERGSTEN



Gator gamla som gatan - och nya



Kjell Norberg med egen ny plats vid Campus.



Peter Kristensson visar sina Norrköpingböcker.



Gamla Rådstugugatan har fått namn efter rådstugorna vid Gamla Torget.

Entrén vid gaveln till Campus har fått ett namn, Kjell Norbergs plats. En rimlig namngivning, tycker Peter Kristensson, författare till tre böcker om Norrköpings gator och kvarter.

– Kjell Norberg, död 2000, kämpade hårt för universitetets etablering i Norrköping.

De flesta gatunamnen i Norrköping tillkom 1769. Men det är inte dessa som Peter Kristensson ska tala om den 7 april inför 38 S:t Olofare. Det är Norrköpings nyaste gatunamn och förklaringarna till dessa. Gator kan namnges efter ett tema – i Hageby har man utgått från yrkesgrupper, i Ingelsta metaller. Gatunamnet kan också vara kopplat till personer eller platsens historia, som Gamla Rådstugugatan.

Många nya gator

Hela 62 namn på gator, torg och rondeller har tillkommit mellan 2017 och 2021.

Nya gatunamn kan tillkomma genom att man namnger en existerande gata som saknat namn. Så är fallet med den lilla gatstump som löper längs med parkeringen vid Himmelstalundsbadet. Den heter numera Hällristningsgatan.

Vanligast är dock att det rör sig om en helt ny gata som uppstår när ett nytt bostadsområde uppförs. Den namnges då i detaljplanen. Så är fallet i Inre Hamnen, där gatorna redan fått sina namn.

– Här finns några helt nya namn, men också namn på gamla gator som försvunnit på Saltängen, exempelvis Munkgatan, Kronomagasinsgatan, Kolargränd, Lotsgatan och Rasphusplan.

Vad är då ett rasphus? Jo, det syftar på det rasp- och spinnhus som öppnade här 1712, ett fängelse för både män och kvinnor. De intagna bestod av kriminella, lösdrivare och vanartiga barn. Männerna i rasphuset rev trä till spån som användes vid färgtillverkning, medan kvinnorna ägnade sig åt att spinna garn.

Peter Kristensson är nöjd med denna namngivning. Än mera nöjd är han med namngivningen i Sandtorp. Framförallt är han nöjd med att Karin Swanström fått en gata uppkallad efter sig.

– En guldstjärna för det beslutet! Vem var hon då? Jo, hon var en doldis, men en viktig doldis. Hon levde 1873-1942, var skådespelare, teaterdirektör och konstnärlig ledare på Filmstaden i Råsunda. Hon har haft bärande roller i filmer som Gösta Berlings saga och Swedenhielms.

Det finns också mindre övertänkta gatunamn. Runt Bråvalla har många gatunamn koppling till flyget och F13. En av de nya gatorna här heter Flygvingevägen.

– Jag antar att man syftade på flygplansvinge med tanke på närheten till F13. Men jag tycker att gatan kunde ha hetat Tunnanvägen. Här finns nämligen redan gator benämnda efter Lansén, Draken och Gripen – trots att Gripen aldrig flugit här. Men Tunnan som var en viktig del i flyget på F13 finns inte representerad.

Ett annat exempel på bristande kreativitet finns i Torsviken, nära det gamla Kolmårdssanatoriet. Här har man valt att namnge vägarna efter kryddväxter.

– Varför? Jag vet inte. Nog hade man kunnat namnge dem efter gårdar, torp eller människor som verkat på sanatoriet. Till råga på allt gav man dem suffixet -gatan, till exempel Koranderergatan och Dillgatan – trots att alla gator utanför stadskärnan ska sluta på -vägen, vilket jag också påpekade.

Kommunen tog faktiskt intryck av denna invändning och ändrade till -vägen.

– Jippie! Förlåt, men jag blir så uppspelt när jag pratar om det, säger Peter Kristensson.

Han lyckades i samma veva förmå kommunen att rätta felstavningen vid Moa Martinsons rondell, där de felaktigt stavat efternamnet med två s.



Kärleksparken inkl Pusshållplats fick sitt namn 2013.

Kvinnlig pionjär

Ny är också Anna Karlssons gränd i Sandbyhov. Anna Karlsson var den första kvinnliga ledamoten i Norrköpings stadsfullmäktige.

Men Norrköpingsfödde kändiskocken Carl Butler då, har inte han fått någon gata uppkallad efter sig? Nej, men däremot hans pappa, som var överläkare vid Sandbyhovs sjukhus. Hans minne hedras genom Doktor Butlers gata i Sandbyhov.

URBAN BERGSTEN (text och foto)



Två lag hade hjärnkoll

När frågetävlingen Hjärnkoll avgjordes den 17 mars var det – gissa vilka – som segrade? Jo, återigen drog Våryra det längsta strået. Den här gången pressades de hårt av lag IBM, men Våryra vann efter utslagsfråga.

Våryra får därmed representera S:t Olof i distriktsfinalen.

Marita Öberg hoppades inför tävlingen på musikfrågor, men absolut inte litteraturfrågor. Det blev både och.

– Men som helhet var frågorna något lättare denna gång än i höstas, tycker hon.

Det stämmer, bekräftar tävlingsledaren och frågekonstruktören Christina B. Eriksson.

– Jag har fått önskemål om att konstruera lite lättare frågor i år, säger hon.

Knepigare mot slutet

Frågorna mot slutet blev dock allt knepigare. Ingen visste att "Blåsippan ute i backarna står" komponerats av Anna-Maria Roos. Något enstaka lag visste att diaspora står för etniska gruppers bosättning.

Resultatet spelar ändå mindre roll, tycker Marina Svensson.

– Det är jättetrevligt att bara träffas. Jag är ny som medlem, men har redan varit med på tre caféer, berättar hon.

Christina B. Eriksson visade sig vara en sträng domare när svaren rättades. De som svarat att en limnolog var expert på vattenmiljö



Gunilla Dimitrov och Stina Jacobsson från segrarna Våryra

blev utan poäng. Rätt svar var expert på sötvattenmiljö.

– Åldersdiskriminering, muttrade en besviken, småländsk styrelsemedlem som fick sitt svar underkänt.

URBAN BERGSTEN (text, foto)

Christina B. Eriksson med Bo, Marie-Louise och Ingegerd från lag IBM.



Om appar, telefoner och plattor

Frågorna blev många när Christina B. Eriksson pratade om appar, smarta telefoner och surfplattor.

Appar är datorprogram som man lägger till i sin mobil, platta eller dator. Dagens moderna telefoner kan i princip göra samma saker som en dator.

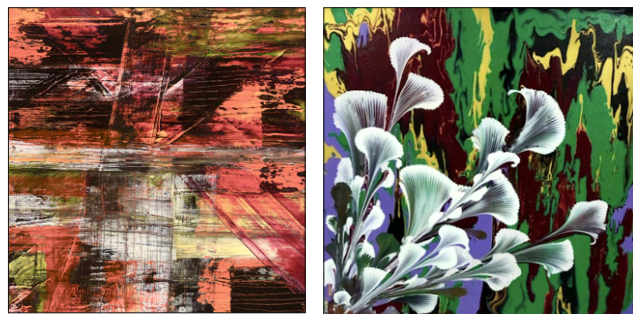
En del appar finnas redan installerade när du köper din telefon - andra appar måste du själv ladda ner för att installera. Då behöver du ett Apple- eller Googlekonto för att logga in och kunna hämta appar, vissa är gratis medan andra kostar pengar. Uppkopplad mot vår nya stor-TV gick Christina igenom och visade hur man skaffar konto samt laddar ner och installerar de vanligaste apparna, bl a BankID, Swish, 112, 1177 och Apotek samt att köpa biljett på Östgötatrafiken och SJ och parkeringsbiljett via Easy Park.

Önskemål finns om en fortsättning, så vi planerar en studiecirkel till hösten.

Det finns appar för nästan allt i din telefon, konstaterar Monica Arheimer och Christina B Eriksson.



Abstrakt konst på S:t Olof



Två av Helena Jacobssons verk. "Höst" som S:t Olof köpte av konstnären och "Trumpetblommor".

Helena Jacobsson visade upp en del av sin konst vid en träff hos S:t Olof. Hennes konststil är abstrakt och hon målar blandteknik i olja och akryl. Hon har deltagit på utställningar och kommer gärna ut till föreningar och visar och berättar om sin konst. Helena har ett instagramkonto - helenajacobsson.art1122 och det är där som hon mest visar sin konst och hon har många internationella kontakter. Jag får ofta min inspiration från naturen – och jag älskar att måla, säger hon.

**ANNA KARLSSON (text)
ANITA FRID (foto)**



Helena Jacobsson

ARRANGEMANG – HÖSTEN 2022

Anmälan till tel 0707-81 31 61 eller 011-10 78 60 eller e-post: spfstolof@gmail.com

OBS! Tidigast kl 10.00 på angiven anmälningsdag!

OBS! Avbokning till 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.

Augusti

► CAFÉ S:T OLOF

25 augusti, torsdag kl 14.00

Efter sommarens uppehåll träffas vi igen och startar upp säsongen med ett café. Drycker kommer att finnas för den som så önskar.

- Entré + kaffe + kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

September

► SURSTRÖMMING!

8 september, torsdag kl 14.00

Återigen denna delikatess som för många är säsongens höjdpunkt. Vi har som vanligt alternativ sill, med goda tillbehör, samt lättdryck.

Avslutar med kaffe och kaka.

Drycker kommer att finnas, så även lotteri och härlig allsång.

- Kostnad → 150 kr
- Anmälan tidigast 15 augusti
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 5 september



► CAFÉ S:T OLOF - BESÖK AV LENNART JOHANSSON FRÅN ICA MAXI

15 september, torsdag kl 14.00

ICA Maxi är vår huvudleverantör när det gäller förtäring till många av våra caféer och arrangemang. Presentation denna dag av bland annat den kommande flytten till f d COOP Ingelsta. Drycker kan köpas.

- Entré + kaffe + kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

► DETTA VILL DU INTE MISSA! BLEV INSTÄLLT VÅREN 2022

22 september, torsdag kl 14.00

Pecke Abrahamsson – f.d. polis från Enköping – utlovar en föreställning som kommer att ge oss kunskap, dråpliga historier och välbekanta sångnummer. Smørrebrød, lättdryck, kaffe & kaka. Drycker kommer att finnas.

- Kostnad → 130 kr
- Anmälan tidigast 15 augusti
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 19 september

Oktober

► OSTPROVNING – FAVORIT I REPRIS!

6 oktober, torsdag kl 14.00

Ett nytt tillfälle för ostprovning med anledning av att det blev inställt under våren/hösten 2021. Fem härliga ostar avsmakas med tillbehör och två glas passande vin, samt lättdryck. Kaffe & kaka. Dryck finns att köpa.

Max antal vid ostprovning är 35 personer.

- Kostnad → 150 kr
- Anmälan tidigast 12 september
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 3 oktober

► CAFÉ S:T OLOF - FRÅGESPORT

13 oktober, torsdag kl 14.00

Vi träffas och tar en kopp kaffe med dopp och eventuellt en dryck eller två som finns att köpa.

Frågesport för alla som vill.

- Entré + kaffe + kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

► SÖMNENS BETYDELSE – LINDA KARLSSON, HÄLSOPROCESSLEDARE

20 oktober, torsdag kl 14.00

Efter att denna efterlängttade föreläsning blivit inställd fyra gånger under åren 2020/2021 är det nu äntligen dags.

- Entré + kaffe + vaniljbulle = 80 kr
- Anmälan tidigast 12 september
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 17 oktober

► MUSIKUNDERHÅLLNING MED ANNETTE & MIRO

27 oktober, torsdag kl 14.00

Nu är de tillbaka för att underhålla oss med sång och musik. Vad sägs om att sjunga eller nynna med i de välkända låtarna?

ARRANGEMANG – HÖSTEN 2022

Anmälan till tel 0707-81 31 61 eller 011-10 78 60 eller e-post: spfstolof@gmail.com

OBS! Tidigast kl 10.00 på angiven anmälningsdag!

OBS! Avbokning till expedition senast måndag före aktuellt arrangemang för att slippa betala.

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

Förtäring denna dag är paj, sallad, lättdryck, kaffe & kaka. Dryck finns att köpa. Lotteri.

- Kostnad → 130 kr
- Anmälan tidigast 12 september
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 24 oktober

November

► ELVIS, LITTLE GERHARD OCH JAG

10 november, torsdag kl 14.00

Vi har väntat sedan januari på att återigen få höra Mikael Leonardsson. Mikael har ett nytt program med musik av amerikanska och svenska rockartister. Drycker finns för dem som önskar.

- Entré + Kaffe + Kaka = 100 kr
- Anmälan tidigast 17 oktober
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 7 november

► CAFÉ S:T OLOF – MUSIKQUIZ

17 november, torsdag kl 14.00

Välkommen på trevlig samvaro för några timmar. På detta café har vi ett roligt musikquiz och vi laddar inför säsongens två sista arrangemang som är Klubbafton och vår Julavslutning. Dryck finns att köpa.

- Entré + kaffe + kaka → 20 kr
- Ingen anmälan

► KLUBBAFTON I HÖSTMÖRKRET – ÄRTSOPPA & PUNSCH

24 november, torsdag OBS kl 17.00

Nu träffas vi för att ha en härlig kväll tillsammans. Vi äter ärtsoppa med tillbehör och ett glas punsch, samt lättdryck som ingår. Drycker finns att köpa.

- Kostnad → 130 kr
- Anmälan tidigast 17 oktober
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 21 november

December

► JULAVSLUTNING MED FANTASTISKA CRUSELLKVINTETTEN I BINGOLOKALEN SLOTTSGATAN 130

6 december, tisdag kl 15.30 (OBS veckodag, tidpunkt och lokal)



Crusellkvintetten

En mycket trevlig avslutning i vår förening med den årliga julavslutningen. Vi byter lokal så att alla kan få möjlighet att komma.

Vi njuter av fantastiska CRUSELLKVINTETTEN från Östgötamusiken. Förtäring denna dag är kall jultallrik med lättdryck.

Glögg och lotteri. Drycker finnas att köpa.

- Kostnad → 170 kr
- Anmälan tidigast 7 november
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 1 december

PLANERADE RESOR – HÖSTEN 2022

Dessa resor är under planering och datum är i nuläget preliminära.

- 14 augusti: Hjälmare kanal.
- 4-5 september: Västana teater och Mårbacka.
- 20-21 september: Ålands-kryss med Cinderella
- 11 oktober: Stockholm. Sven-Harrys konsthall. Djurgården på egen hand, t ex ABBA-museet eller Liljevalchs.



Hjälmare kanal.

- 30 oktober: Tootsie på Oscarsteatern.
- 4 december: Julmarknad i Nora

Till våren finns tankar på en resa till Holland.



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

STUDIECIRKLAR – HÖSTEN 2022



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan till SPF S:t Olof senast den 1 september 2022 till telefon 0707-81 31 61 eller 011-10 78 60 eller till e-post spfstolof@gmail.com



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

NYHETER

Gympa med TV-Sofia

Måndagar kl 10.00-11.00. Start den 5 september

20 kr/gång. Ta med matta om du vill ligga mjukt

Studiecirkel om appar till mobil och surfplatta.

Måndag 26 september, 3 oktober och 10 oktober kl 13.00-15.30

20 kr/gång

Finns det intresse av bokcirkel? Om du känner att det är något för dig, hör av dig till vår expedition,

VECKOSCHEMA

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

Dag	Tid	Aktivitet	Lokal	Kontaktperson
Måndag	10.00	Gympa med TV-Sofia (<i>ersätter Senior Power och Yin Yoga</i>)		Kerstin Bergström, 0702-77 84 71 Elisabeth Wirén, 0709-15 24 33
Tisdag	09.30	Natur och kultur (<i>se annons i NT</i>)	Folkets Park (v. 38, 40 o 42)	Olle Eliasson, 0706-30 90 81 Leif Winqvist, 0706-83 10 06
	10.00	Folkparksvandring	Norr Tull (<i>udda veckor</i>)	Kent Hedman, 011-10 14 99
	11-15	Bridge		Maud Nordlund, 0704-96 42 01
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg, 011-14 44 18 Mona Podéus, 0703-62 73 30
	10.00	Boule	Folkparken	Rolf Kaiser, 0708-43 62 80
	13-17	Bridge		Maud Nordlund, 0704-96 42 01
Torsdag	10.00	Linedance		Christina B Eriksson, 0707-78 32 45 Lisbeth Lindberg, 011-14 44 18 Mona Podéus, 0703-62 73 30
Fredag	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson 0709-68 69 89
Söndag	13.00	Canasta		Britt-Louise Persson, 0702-45 89 02



Våra aktiviteter hösten 2022 startar vecka 36. Bridge och canasta pågår dock i begränsad utsträckning hela sommaren (läs mer på sid 12). Höstens natur- och kulturvandringar kommer att anordnas den 20 september, 4 oktober och 18 oktober (läs mer på sid 12)



Du hittar aktuell information om våra arrangemang på vår hemsida och via annonser i NT. Dessutom kan du alltid ringa vår expedition och höra efter vad som gäller. Måndag, tisdag och torsdag kl 10-12, tel 0707-81 31 61.

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" Amloh, 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/Cinema

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



Vi besöker Ståhl-mannen

Den 28 september kl 14.00-16.00 blir det guidad visning hos Ståhl Collection. Ingång Garvaregatan 6 a/b. Entré inklusive guidning 250 kr.

Ståhl Collection är ett privat initiativ av konst-samlaren Mikael Ståhl som visar upp sin stor-slagna samling samtida konst.

Samlingen visas i Yllefabriken, en av Norrköpings gamla pampiga textilfabriker. I utställningen visas ca 170 konstverk av framstående samtida svenska och internationella konstnärer.

Samlingen är en av de främsta privata i Norden och har redan väckt stort intresse långt utanför stadens gränser.

ANNA KARLSSON

NOTERAT

Blommor och kärlekspar

Den 1 juni gick turen till Kärlekens trädgård i Gryts skärgård. Här finns bl a ett tusental rosor, 700 rhododendron och ett stort antal magnolior. Sedan 2013 har 14 kärleksparskulpturer i naturlig storlek utplacerats.



Fullt ös i Folkparken

Reservera redan nu den 29 augusti-1 september för fullt ös i Folkparken. Då anordnas S:t Olofs Folkhälsovecka 2022. Aktiviteter varje dag kl 10-12. Prova på bl a bangolf, frisbeegolf, boule och linedans varvat med tipspromenader; dessutom bjuder vi på grillat uppe vid plaskdammen. Såväl gamla som nya medlemmar välkomna – ta med en kompis!

Inför höstens val

Den 10 augusti inbjuder vi och övriga pensionärsorganisationer i Norrköping till debatt med de politiska partierna i kommunfullmäktige. Utfrågningen blir 14-16 på Thap-perska skolan. Dags att kryssa en senior i valet – vi utgör mer än 20% av Sveriges befolkning.





*Skeppssättningen Ales stenar
blev för många resans höjdpunkt.*

Mycket av allt i Skåne

SPF Seniorerna S:t Olof gav sig ut på en fyradagarsresa 12-15 maj för att möta våren i Skåne, det blommade överallt. Tur med vädret om än något blåsigt så hann vi med många besök: lunch hos Kalle på Spången, Ravlunda kyrka med Fritiof Nilsson Piratens och Olle Adolphsons gravar,

vinprovning på Skepparps Vingård, eftermiddagsfika på Kafé Annorlunda med sju sorters kakor!, Smygehuk, Glimmingehus och Dag Hammarskjölds Backåkra. Fantastiska naturupplevelser när vi vandrade i Kopparhatens och Stenshuvuds nationalparker, besteg Brösarps backar,

kar tackta med gullvivor samt en verklig höjdpunkt i flera bemärkelser när vi tog oss upp till Ales Stenar i Kåseberga. Resan avslutades i Kivik med sina blommande äppleodlingar och slutligen lunch på fröken Florence Stephens Huseby Bruk. En upplevelserik resa med mycket av allt.

CHRISTINA B ERIKSSON (text o foto)



*"Äpplen, äpplen och åter äpplen,
vad annars på Österlen?"*



Brösarps backar.



Trivsamt i bussen. Erika Rebane guidade.



*Vinprovning vid
Skepparps Vingård.*



Lunch hos Kalle på Spången – spången över Rönneå i Ljungbyhed.



Allt trevligt har ett slut, avslutning med shoppingrunda på Kiviks Musteri. Foto: Emanuel Löfsved

Vart tog tystnaden vägen?

– Du måste bli vän med din tinnitus för att klara av att leva ett drägligt liv. Viktigast i det sammanhanget är de anhörigas stöd och förståelse.

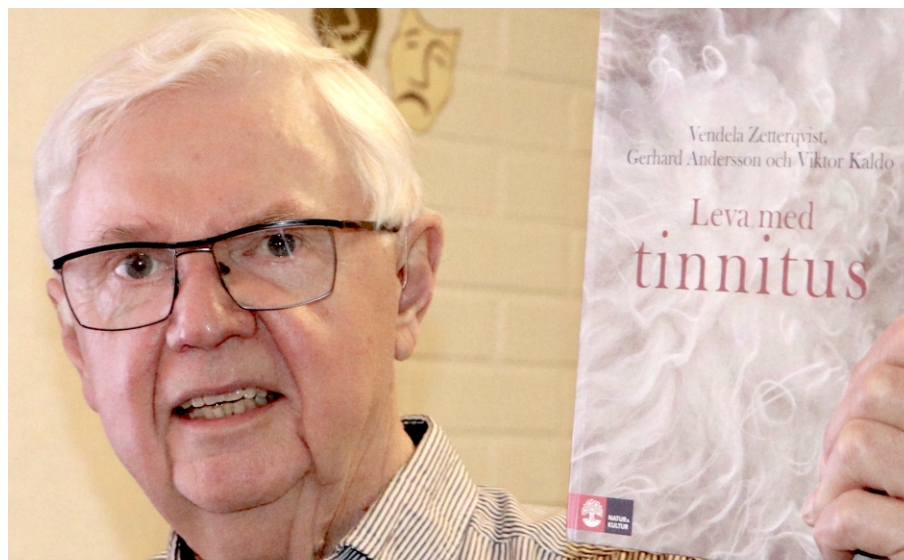
Det sade Bo-Göran Ahl, hörselombud inom S:t Olof, när han talade om tinnitus till 32 åhörare. 20 procent av svenskarna lider av tinnitus. Det innebär 21 500 personer i Norrköping.

– Tinnitus drabbar oftast äldre, men finns i alla åldersgrupper.

Balans, inte tystnad

För en tinnitusdrabbad är det aldrig helt tyst. Men, menar Bo-Göran Ahl, som själv har tinnitus, det är det inte för någon, det finns nästan alltid bakgrundsljud. Därför bör man inte sträva efter total tystnad, utan efter balans.

– Jag har haft svårt att sova på grund av min inre kakafoni. Då skaffade jag en gammaldags väckarklocka. Med dess tick-tack som bakgrund sover jag gott. Tinnitus kan uppstå efter fysiska skador. För Bo-Göran Ahls del uppstod det när han fick en



Det är viktigt att veta att man inte är ensam om att leva med tinnitus, säger Bo-Göran Ahl.

whiplashskada. Vanligt är också att tinnitus uppstår i bullriga miljöer såsom fabriksgol, dansgolv, klassrum, replokaler – framförallt musiker är hårt drabbade. Andra orsaker kan vara bettfel, läkemedel, muskelspänningar, monotona arbeten, virusinfektioner – och stress.

– För min del förvärras problemen när jag ser Putin på tv, säger Bo-Göran Ahl.

Tröst för den drabbade

En tröst för den som drabbas är att besvären oftast blir lindrigare efter hand. Det är inte så att symptomen avtar, men man lär sig leva med dem.

Tinnitus kan uppstå plötsligt eller komma smygande. Om det sker plötsligt ska du kontakta hörselvården, som upprättar en handlingsplan. Den kan innehålla KBT, avslappning och olika me-

toder för att maskera bort ljuden.

– Tinnitus i sig är ofarligt, men besvären kan vara riktigt jobbiga. De kan visa sig i form av oro, ångest, depression, sömnsvårigheter. Det är lätt att hamna i onda cirklar, vilket ändå de flesta lyckas bryta. Om inte – sök hjälp. Då är det KBT som gäller. Och att träffa andra i grupp.

Bo-Göran Ahl förespråkar också rehabilitering åt anhöriga.

– Det är inte så lätt att föreställa sig hur det är att ständigt ha något som fräser, brummar, gnisslar, ringer, vrålar, tjuter eller knäpper i huvudet om man själv inte har upplevt det.

Annars är det bästa råd jag kan ge, säger Bo-Göran Ahl, att vara aktiv utan stress.

– Med andra ord, att vara med i SPF, säger han med ett leende.

URBAN BERGSTEN (text o foto)

NOTERAT



En riktig nostalgikick

Om inte spårvagnen kommer till oss så kommer vi till spårvagnen. Det blev en riktig nostalgikick med guidning av Willy Forsström.



Välbesökt världspremiär

19 maj – världspremiär för Los Desafinados inför 58 i publiken med våra egna förmågor reseansvarig Bert-Åke Waldo och redaktör Urban Bergsten som



hade bildat gruppen vars namn fritt översatt från spanska betyder "de falsksjungande". Något som i alla fall inte stämde in på publiken när allsångsledare Christina fick fart på allsången.

Hösten 2022

Fyra nya filmer speciellt utvalda av Cnema och SPF Seniorerna visas dagtid på Cnema. Även svenska filmer textas. Filmserien om **4 filmer kostar 190 kr**. Det går bra att betala med Swish men vi tar inte kort. Vid kontantbetalning, gärna jämna pengar.



Abonnemangskortet för medlemmar i SPF Seniorerna säljs den 14 september 13:00-13:45 på Cnema.



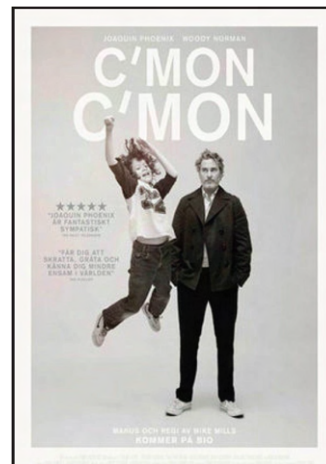
Tisdagsklubben
Onsdag 14 sep 14.00
Speltid 1 tim 42 min



Parallella mödrar
Onsdag 12 okt 14.00
Speltid 2 tim 3 min



Elizabeth
Onsdag 16 nov 14.00
Speltid 1 tim 29 min



C'mon c'mon
Onsdag 7 dec 14.00
Speltid 1 tim 49 min

Vandra vidare

Tre vandringar har under våren genomförts under ledning av **Olle Eliasson och Leif Winqvist**.

Närmare 20 medlemmar har deltagit, både gamla vandrare men glädjande nog även nya.

Första vandringen, 26 april, gick in om Jursla gammelskog mellan Lillsjön och Herrsjön. Vi följde Östgötaleden till Herrsjön. Efter fiket tog vi sedan reservatsleden tillbaka. En sträcka på återvägen visade sig vara "svärgången". Kuperad med många besvärliga passager. En avstickare från leden gick ned till ett

antal grottor. Dessa kunde naturligtvis inte passeras osedda. Jobbigt, men spännande.

Vår andra vandring blev Nävsjömossen runt. En lätt 5 km lång vandring med fika vid Nävsjöns strand.

24 maj bar det av till Hälla naturreservat för en 5 km lång vandring. Den bestod av två delsträckor. Först en enklare, lite längre del varefter vi gav oss på Kajsas slinga som bjöd på en vidunderlig utsikt från en bergshöjd.

Höstens vandringar anordnas 20/9, 4/10 och 18/10.

OLLE ELIASSON/LEIF WINQVIST



Säsongens grand finale



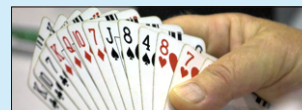
Den 2 juni var det dags för sommaravslutning på S:t Olof. Hela 86 per-



soner hade mött upp för allsång, sill och potatis samt tillbehör.

Bli pigg och glad

Höstens bridge startar månadsskiftet augusti-september efter att vi kört trevlig sommarbridge varje onsdag. Vi spelar tisdagar kl 11-15 och onsdagar kl 13-17. Avgiften är 30 kr inkl kaffe - mackan/kakan tar man med själv. S:t Olofsbridgen är känd



för en glad och lättsam stämning, man blir pigg i huvudet, träffar gamla och nya vänner. Har du ingen partner kanske vi kan hjälpa dig med det. Välkommen!

Kontaktperson: Maud Nordlund 0704-96 42 01

Kansliet - Slottsgatan 134 är öppet måndagar, tisdagar och torsdagar kl 10.00-12.00, tel 0707-81 31 61 eller 011-10 78 60. Vi öppnar efter sommaren den 15 augusti.