



Hej alla medlemmar i S:t Olof!

Åter dags för ett nytt nummer av S:t Olofsbladet. Vi har försökt få ihop en blandning av både viktig information och aktuella händelser; att försöka berätta vad som kan vara av intresse både i dåtid, nutid och framtid.



SENIORER I TIDEN
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

SPF, Sveriges Pensionärsförbund, är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer. Vi finns runt om i landet och har cirka 270 000 medlemmar fördelade på drygt 830 föreningar och 27 distrikt.



Gå gärna in och kolla på vår hemsida lite då och då. Den hålls ständigt uppdaterad med senaste nytt både i ord och bild.

www.spfpension.se/stolofnorrkoping

Många resor står på programmet, både kortare och längre och med skiftande innehåll. Bussbolaget Östergötland har plockat ihop ett rejält smörgåsbord av varierande reseutbud - allt från endags rundresa i våra hemtrakter till 9 dagar i italienska Piemonte, konstresor till Artipelag i Stockholm och Lars Lerin i Värmland samt underhållning med Kristina från Duvemåla på Cirkus och Hjalmars Drömvävy i Örebro. Fler detaljer om resorna hittar ni på vår hemsida samt i broschyrbladen på vår expedition.

Andra nyheter – varför inte prova på Senior Power eller Bildbehandling och bildspel med musik. Vår egen kurs Släktforskning blev så populär så där ställer Bosse Hellgren upp med ytterligare en nybörjarkurs. Tillsammans med SV startar vi även en nybörjarkurs i Bridge.

Vi hoppas och tror att det ska finnas något för allas intressen. Läs mer om arrangemang, kurser och resor på sidorna 4 – 7.

Kallelse till Årsmöte

Tisdagen den 10 februari 2015
håller SPF S:t Olof sitt årsmöte.
Vi bjuder på kaffe och underhållning.
Mer information under "Arrangemang" sid 4.
Välkomna hälsar Styrelsen!

Italiensk afton - Borgen

Piccolissima serenata, Nel blu dipinto del blu var några av de gamla godingar med hög igenkänningsfaktor som väckte många nostalgiska musikminnen när SPF S:t Olof hade inbjudit till Italiensk afton på nygamla Borgen i Folkets park. Den italienske trubaduren Eddie Oliva bjöd tillsammans med Roland Engdahl på trombon och synt på blandad underhållning med musik, småprat och anekdoter som lockade till glada skratt. Till detta serverades även en välsmakande italiensk buffétallrik med därtill hörande drycker. Det var mer än 200 nöjda SPF-are med inbjudna gäster som avslutningsvis lyssnade till Eddie Olivas och Cindy Peters nog så passande sång Vara vänner.



Eddie bjöd på bejublad "nypremiär" för de tre tenorerna - Jan-Erik Lövbom, Eddie Oliva och Leif V. Eriksson. Succén var fullständig!

/ Christina B. Eriksson, foto Anna Karlsson

AKTUELLT

Inför ett Gott Nytt År 2015

Det är ett halvt år sedan jag senast skrev i Bladet som skickades ut under sommaren. Det känns nästan som det var igår. Tiden går fort när man blir äldre. Samtidigt kan jag konstatera att vi hunnit göra många och trevliga saker. Vi har även hunnit ha val, fått en ny regering som i skrivande stund har för avsikt att utlysa nyval.

Detta med regeringen är ju ett problem för oss pensionärer, eftersom den översyn vi önskat av pensionssystemet nu skjuts på framtiden. Det känns inte bra. Vi måste kämpa för att få ett stabilt och bra pensionssystem. Vård och Omsorg är ett annat viktigt område att utveckla för de äldre. Under tiden som vi kämpar med dessa frågor ska vi ha det trevligt och roligt i S:t Olof.

Det känns fantastiskt roligt och jag känner mej väldigt stolt att tillsammans med styrelsen se till att vi har fina program, härlig gemenskap och trevliga resor. Det är en samvaro som vi alla behöver. Nu kommer vi här med ett nytt vårprogram som innehåller många nya höjdpunkter och som vi hoppas ska passa Er på olika sätt. Jag önskar Er alla Ett Gott Nytt År och en trivsamt och härlig vår.

Ha det gott!

/Jan-Erik Lövbom

Gilla din ekonomi

SPF har tillsammans med övriga pensionärsorganisationerna samt Finansinspektionen och Pensionsmyndigheten påbörjat ett projekt inom ramen för samarbetet "Gilla din ekonomi".

Projektet är en utbildningssatsning om privatekonomi "Tryggare ekonomi på äldre dar", som ska rikta sig till alla seniorer.

Den 26 februari är temat på S:t Olofs klubbträff "Tryggare ekonomi" med Rolf Johansson.



Så pratar du omkull telefonförsäljaren!

Oseriös telefonförsäljning ökar och Konsumentverkets förslag till lagändring är välkommet. Förslaget innebär att köp på telefonen måste kompletteras med ett skriftligt avtal. Enligt Konsumentverket så finns det till exempel vissa telefonoperatörer som medvetet riktar in sin oseriösa försäljning av telefonabonnemang på äldre personer.

Läs krönikan/kåseriet på WebbVeteranen.
<http://www.veteranen.se/ekonomi/sa-pratar-du-omkull-telefonforsaljaren/>

Kvar i stan i sommar ?

Våra medlemmar har tillfälle att träffas för fika och trevlig samvaro.



tisdagen den 30 juni kl. 13.30

Café Kuriosa, Hörngatan 6

tisdagen den 14 juli kl. 13.30

Gubbens trädgårdscafé, Saltängsgatan 15

tisdagen den 28 juli kl. 13.30

vid minigolfbanan i Folkparken för en golfrunda

Ingen anmälan – bara kom!

Info: Anna Karlsson 0703 - 38 61 94.

Ingen föranmälan behövs heller för att spela boule uppe i Folkparken. Spelstart från och med första **onsdagen** i maj mellan kl. 10 – 12.

Se reportage på sidan 9.

Info: Gunnel Holst 011 - 18 19 70.

Vi planerar även denna sommar en **stadsvandring i augusti**. Mer information om detta i nästa nummer av S:t Olofsbladet samt på vår hemsida.

Välkomna alla sommarlediga medlemmar i S:t Olof!

Kom ihåg avanmälan till aktiviteter

Lämna alltid återbud **direkt till expeditionen** om du inte kan komma till det du anmält dig till, så slipper du **kostnaden, som vi annars tyvärr måste debitera.**

Kansliet – Slottsgatan 134 är öppet måndag – torsdag kl 10.00 – 12.00, telefon: 011 – 10 78 60
Vi har stängt under sommaren 8/6 – 14/8 samt jul-, nyårs- och trettonhelgerna

SE'N SIST

S:t Oloftrio i hjärnkollfinal

En trio medlemmar i SPF S:t Olof var Östergötlands representanter i den riksomfattande finalen i frågetävlingen Hjärnkoll som ägde rum på Viking Lines Cinderella på väg till och från Åland den 11 - 12 november. Dessförinnan hade DM i Hjärnkoll gått av stapeln med 10 deltagande lag från distriktet och här knep S:t Olof guld och silver – snyggt jobbat!



Ulf Carlsson, Stina Jacobsson och Leif V. Eriksson, tävlingsledaren Bo Bergman från SPF Ankaret Valdemarsvik samt det vinnande östgöotalaget från

S:t Olof - Berit Morkola, Björn Ågren och Gunilla Dimitrov som gick vidare till riksfinalen.

21 lag med vardera tre medlemmar fanns på plats på båten för att tävla i kunskapskategorier som täckte allt från omvärldsfrågor till kulturella och mer kuriosa kunskaper.

Finalen blev mycket spännande. Med bara två poängs marginal vann Strandveteranerna från Mönsterås som representerade SPF Kalmardistriktet. På andra plats kom SPF Sörmlandsdistriktet och på tredje SPF Jönköpingsdistriktet.

Vägen fram till finalpasset var lång och utslagsgivande enligt cupsystem med tre omgångar och en final dit sex distrikt kvalificerat sig.

-Vi från Östergötland gick vidare till omgång 2 men sedan var det stopp, säger Björn Ågren. Det var roligt att vara med och med lite tur hade vi kunnat avancera ytterligare. Jag tycker att vi hade "stolpe ut" som det brukar heta i sportreferaten.

Logiskt nog ökade svårighetsgraden i frågorna ju längre tävlingen pågick. På 20 minuter skulle 16 frågor besvaras. Östgötatrion blev en erfarenhet rikare – oftast är det första svar man tänker på det rätta.

-Att helt förbereda sig på vilka frågor som kommer att ställas är naturligtvis omöjligt, menar Björn. Jag hade till exempel hoppats på att få frågan om vad ministrarna i den nya regeringen heter. Den frågan kom tyvärr aldrig men kanske får jag nytta av den kunskapen vid något annat tillfälle...

/Jan Thellner

Vardagens pärlor - rena hälsopillret

Det var tätt mellan skratten när författarinnan och kåsören Gunilla Dahlgren gästade S:t Olofpensionärerna den 23 oktober. Rubriken för hennes framträdande var "Hitta pärlorna i vardagen", något som Gunilla Dahlgren är mästarinna i. Denna avundsvärda talang har hon delat med sig i 30 år och resulterat i 17 humorfyllda Lilla Fruntimmersböcker.

Uppslagen till nya finurliga funderingar fortsätter oförtrutet vilket hon gav många prov på under det populära besöket. Hon kåserade om livet i synnerhet och karlar och barn i allmänhet, inte sällan med en ekivok underton. */Jan Thellner*



Ett gott skratt förlänger livet lyder ett känt talesätt. Gunilla Dahlgrens gästspel hos S:t Olof var rena hälsopillret.../Foto Anna Karlsson

Höstens vandringar

Det finns flera sätt att skydda naturen - naturreservat är den vanligaste formen för att skydda naturområden. Norrköpings kommun har 40 st naturreservat.

Våra eldsjälur Leif Winqvist och Olle Eliasson delar gärna med sig av sina kunskaper om sevärd natur på nära håll. Vart bär det av på nästa vandring? Stövlar på och lite matsäck, se'n är det bara att hänga med.



Under hösten har vi kunnat följa med på två naturvandringar till Kokärret och Fjällmossen. /Christina B. Eriksson, foto Leif Winqvist

ARRANGEMANG – VÅREN 2015

Bindande anmälan till tel 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com
Träffarna är i vår lokal, Slottsgatan 134, om inte annat anges. Välkomna!

Januari

29 januari torsdag kl. 14.00

VERNISSAGE med AFTERNOON TEA

Vernissage med vår medlem *Marita Hallman* som visar sina alster i olja och akryl. *Westréns Glasmästeri* visar ramar och förslag på inramningar. Vi bjuder på Cider.

Kl 14.30 serveras Afternoon te/kaffe med scones. Därefter visas filmen *Norrköping – en stad i förändring*. Konstverkslotteri

- Kostnad 65 kr
- Anmälan senast 22 januari

Februari

10 februari, tisdag kl 14.00

ÅRSMÖTE PÅ HEMGÅRDEN

Efter sedvanliga årsmötesförhandling och val bjuder vi på kaffe och bröd.

Underhållning av trubaduren *Janne Karlsson* samt lotterier.

- Anmälan senast 5 februari

26 februari, torsdag kl 14.00

TRYGGARE EKONOMI

Rolf Johansson informerar om tryggare ekonomi på äldre da'r. Rolf visar även filmen *Rundresa - Alexander den store & Cappadocien Turkiet*. Kaffe och smula.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan senast 19 februari

Mars

10 mars, tisdag kl 17.00

KLUBBAFTON PÅ HEMGÅRDEN

Roland Engdahl med unga begåvningar spelar och sjunger. Vi äter paj och sallad, vatten, öl, kaffe och kaka. Övriga drycker finns att köpa.

- Kostnad 150 kr
- Anmälan senast 3 mars

26 mars, torsdag kl 14.00

HOLMENS MUSEUM, Studiebesök

Bo Johanson guidar oss genom papperstillverkningen och *Villis Brinkeback* visar film om industrin. Kaffe ingår.

Holmens Museum: Laxholmstorget 3 /Strykbrädan

- Kostnad 20 kr
- Anmälan senast 19 mars

April

9 april, torsdag kl.14.00

GATUNAMN

Vi lyssnar till vår medlem *Viveka Skott* när hon berättar om Norrköpings gatunamn och hur namnen kommit till.

Viveka avslutar med att berätta om Saltängen.

Kaffe och saltängsbulle är väl passande att servera.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan senast 2 april

23 april torsdag kl.17.00

FAVORITER FRÅN FÖRR

Madeléne och Bengt-Otto Ottosson framför visor av Taube, Hambe, Sjöberg och Fröding.



Vi njuter av en härlig räksmörgås, kaffe och kaka. Drycker finns att köpa. Lotteri

- Kostnad 100 kr
- Anmälan senast 16 april

Maj

7 maj, torsdag kl. 14.00

ÖGATS SJUKDOMAR OCH SYN

Läkaren *Anna Fryksén*, vårdnhetschef på VIN informerar om de vanligaste ögonsjukdomarna. *Carolín Berg*, synpedagog informerar om de hjälpmedel som finns. Kaffe och tårta.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan senast 31 mars

21 maj, torsdag kl.14.00

SOMMARFEST

Traditionsenligt avslutar vi våren med sill och potatis, öl och vatten, kaffe och kaka. Övriga tillbehör finns att köpa.

Underhållning med *Mikael Leonardsson* som spelar och sjunger gamla godingar.

- Kostnad 100 kr
- Anmälan senast 13 maj



STUDIECIRKLAR
Våren 2015
 i samarbete med
 Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast 2015-01-15
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com

Surfplattor:

iPad Apple nybörjare 3 fredagar fm 3 lektionstimmar (egen surfplatta krävs) 300 kr
Android nybörjare 3 fredagar em 3 lektionstimmar (egen surfplatta krävs) 300 kr

Senior Power 12 måndagar 9-10, start 2 februari 600 kr
 styrketräning för äldre med egna kroppen och band
 som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna

Zumba fortsättningsgruppen 12 måndagar 10-11, start 2 februari 600 kr
Zumba nybörjargruppen 12 måndagar 11-12, start 2 februari 600 kr

Bridge nybörjare 10 tisdagar 10 (3 lektionstimmar/minst 10 deltagare) 525 kr
 kostnad för kursbok tillkommer

Bildbehandling och bildspel med musik Intresseanmälan för ev. kurs 300-400 kr

Samt i egen regi

Släktforskning nybörjare 3 torsdagar 13.30-16 varannan vecka 100 kr

Övriga startdatum för kurserna sätts när vi fått Er anmälan.

VECKOSCHEMA

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

Dag	Tid	Aktivitet	Lokal	Kontaktperson	
Måndag	10.00	Litteraturcirkel forts		Christina Brusén	162682
	09.00	Senior Power		Carmen Neemre	163797
	10.00	Zumba fortsättning		Carmen Neemre	163797
	11.00	Zumba nybörjare		Carmen Neemre	163797
	13.00	Bridge		Jan Höög	147274
Tisdag	10.00	Bridge		Bo Johansson	130217
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg	144418
				Mona Podéus	312488
	10.00	Boule (sommar)	Folkparken	Gunnel Holst	181970
	13.00	Bridge		Irène Lind	138493
	13.00	Bowling	Vilbergshallen	Eva Johansson	0730-913727
Torsdag	10.00	Linedance forts.		Gunnel Holst	181970
		Linedance forts.		Roland Ekinge	317531
	13.30	Släktforskning		Bo Hellgren	122373
Fredag	Fm.	Surfplatta iPad		SV	011-3004932
	Em.	Surfplatta Android		SV	011-3004932
		Canasta		Gunnel Axelsson	166160
	13.00			Gun-Britt Strömstedt	165145

RESOR

Tillsammans med **Bussbolaget Östergötland** inbjuder vi till följande intressanta resor.



**Anmälan direkt till
Bussbolaget Östergötland**
tfn 011-239100 (kl 9 – 11)
eller
info@busso.se

28 febr.

Hjalmars Drömrevy i Örebro

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 10.15, garaget Klinga kl. 10.00

Följ med SPF S:t Olof till Parkteatern där vi får många glada skratt tillsammans med Hjalmar och hans dansare. Middagen serveras vid framkomsten kl 12.45

I priset **1 225 kr** ingår biljetter, bussresa samt middag.



14 april

Artipelag & Stockholm

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 8.00

Följ med på en spännande resa till Stockholm. Vi börjar dagen med ett besök på det nya intressanta muséet Artipelag. Här får vi en 20 minuters introduktion och därefter fri tid att utforska muséet på egen hand.

Kl 13.00 återvänder vi till city med möjlighet att luncha och shoppa innan vi återvänder hem kl 16.00.

I priset **625 kr** ingår entré, bussresa och förmiddagskaffe med "fralla".



19 - 25 maj

Krakow & Berlin

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 5.45, garaget Klinga kl 6.00



Efter färd söderut anländer vi Berlin där vi stannar 2 nätter. Vi får guidad rundtur men även tid för egna strövtåg. Resan fortsätter mot Polen och Krakow, där vi bor 3 nätter. Även här erbjuds en guidad tur i Krakow, en rundvandring i Wieliczka saltgruva med otroliga kyrkorum och statyer uthuggna i salt. Vi besöker även lägren Auschwitz och Birkenau.

Hemfärden går via Gdynia med nattfärjan mot Karlskrona.

I priset **7 380 kr** ingår buss- båtresa, hotell, hyttplats, 5 middagar, guidade turer samt reseledare.

8 juni

Östra Östergötland med SPF S:t Olof

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 9.30



Vi startar med ett besök i Östra Stenby kyrka och Boglinatorpet med guidad tur och förmiddagskaffe med dopp.

Resan går vidare mot Häradshammar och Zarah Leandermuséet. Lunchen serveras på Vikbolands-struts och vi får möta jordens största nu levande fåglar på nära håll.

Dagens sista besök blir på Sänkdalen, där vi får titta på robotmjölkningen och glasstillverkningen.

I priset **650 kr** ingår bussresa, fm/em-kaffe, lunch, entréer samt reseledare.

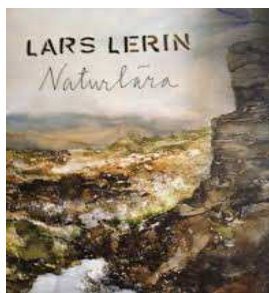


Fortsättning RESOR

15 - 16 juni

Värmland & Lars Lerin's konstutställning på Sandgrund

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 8.15, garaget Klinga kl. 8.00



En tvådagars kulturreesa till Värmland där vi besöker Alsters herrgård och utställningen om Gustaf Fröding.

Vi får även möjlighet att bekanta oss med Lars Lerins permanenta konstutställning på Sandgrund i Karlstad. Lars Lerin belönades med 2014 års Augustpris/fackbok för sina fantastiska akvarellmålningar i boken *Naturlära*. I priset **1 795 kr** ingår bussresa, 1 natt i dubbelrum, kaffe/kaka, lunch, lättare kvällsmåltid, entréer med guidning samt reseledare.

4 aug.

Sommarutflykt med SPF S:t Olof

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 9.00

Resan inleds med en guidad rundtur i vår egen hemstad. Därefter går resan vidare till Kakelugnsmuséet i Strömsfors där vi dricker förmiddagskaffe och fortsätter sedan via ödekyrkan i Krokek ner till Bråvikens strand och lunch på Sjöstugan i Sandviken. Dagen avslutas med besök på Marmorbruksmuséet och Borrsmedjan samt kaffe och kaka.

I priset **640 kr** ingår bussresa, fm/em-kaffe, lunch, entréer samt reseledare.



6 - 14 sep.

Piemonte

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 7.00, garaget Klinga kl. 6.20



Vinresa till regionen Piemonte i nordvästra Italien. Via Lübeck och Freiburg landar vi i Baveno, där vi gör en båttur till Isola Bella i Lago Maggiore. Resan går vidare till slutmålet Aquila Terme varifrån vi besöker fyra olika vingårdar; avslutningsvis besök på Nils Liedholms vingård Villa Boemia där sonen Carlo tar emot oss.

Hemfärden går via Milano och Schweiz med övernattningar i Villingen-Schwenningen och Hannover.

I priset **8 975 kr** ingår bussresa, logi i dubbelrum, halvpension, utflykter samt reseledare.

24 sep. – 1 okt.

Champagne – Alsace

Avresa G:a Busstation, Norrköping enligt färdhandlingar

Champagne- och vinprovsningsresa till norra Frankrike. Efter Bremen är vår första anhalt Reims i Champagne med två övernattningar. Därefter den s.k. vinvägen mot Colmar i Alsace där vi stannar tre nätter med besök på två olika vingårdar. Vi hinner även med en liten kanalfärd i Colmar innan hemresan via Hamburg.

I priset **9 100 kr** ingår bussresa, logi i dubbelrum med frukost, 6 middagar, vin- och champagneprovningar, kanalresa samt reseledare.



25 okt.

Kristina från Duvemåla - pris 1 495 kr

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 11.00, garaget Klinga kl. 10.30



Nypremiär på Cirkus Stockholm av Björns och Bennys succémusikal *Kristina från Duvemåla* baserad på Vilhelm Mobergs *Utvandrarsvit*. I vanlig ordning äter vi en tvårättersmeny på Cirkus innan föreställningen börjar.

I priset **1 495 kr** ingår bussresa, fm/em-kaffe, lunch, entréer samt reseledare.

FLER REPORTAGE FRÅN VÅRA AKTIVITETER

Surströmmingens vänkrets på kulinariskt kalas

Den årliga surströmmingsfesten är en uppskattad tradition hos S:t Olofpensionärerna. Torsdagen den 11 september var det dags för en av årets kulinariska höjdpunkter. Redan i tamburen kunde ett 40-tal förväntansfulla finsmakare i surströmmingens vänkrets andas in doften av denna norrländska delikatess.

Stämningen steg längs långborden i takt med att buffébordet dukades upp. Här kunde man välja både på fjolårets och årets inläggningar i burkar från Oscar och Ulvön.



Tunnbröd, såväl mjukt som hårt, är ett obligatoriskt inslag på varje surströmmingskalas liksom potatis, gräddfil och hackad lök. För de SPF:are som ännu inte fallit för surströmmingens frestelse fanns vanlig inlagd sill som alternativ.

Leif V. Eriksson ledde rutinerat de sånger som hör hemma i sådana här sammanhang och alltid höjer stämningen och gemytet. Struparna fuktades med mineralvatten eller öl i olika klasser ofta tillsammans med vätska med högre procenthaltigt innehåll...

Kaffe och kaka avslutade trakteringen varefter det nöjda gästerna hoppades att surströmmingen går till också 2015. /Jan Thellner

Golfmästerskap på knixig bana



Finspångs golfbana var i år skådeplatsen för det traditionella golfmästerskapet med deltagare från Östergötlands SPF-föreningar. Spelarna i DM-kampen var fördelade i tre klasser - herrar 55, herrar 75 och damer 55.

SPF Brukspensionärerna i Finspång arrangerade tävlingen på Finspångsbanan, Liselotte Neumans hemmaplan.

”SPF-dagen” den 25 augusti var banan lika välpreparerad som alltid. Flera hål brukar anses som ”knixiga”, banan är alltså mycket utslagsgivande. Vädrets makter var på ojämnt humör och levererade ömsom sol ömsom regn.

S:t Olofs golfspelare medlemmar kan även se fram emot en **bred satsning på golf nästa år**. Ett test på Klingabanan i höstas gav mersmak. 2015 satsar föreningen på att regelbundet arrangera tävlingar på några av de golfbanor som finns i grannskapet. Av praktiska och tidsmässiga skäl kommer man att varje gång spela nio hål.

/Jan Thellner

Koklämman

Den 27 november var det dags för föredrag på S:t Olof med rubriken ”Koklämman”. Kanske fler än jag som undrade vad det var för något. Det kan ju knappast vara något med inslag av djurplågeri. I vilket fall som helst så är det skönt att komma in i adventspyntade SPF-lokalen så grått, regnigt och småkyligt som det varit utomhus denna höst.

Starten på föredraget blir högt upp i det blå. Dagens föredragshållare Jörgen Illum tar med oss upp på en flygtur över Smedby. För det är där han bor och det är där Koklämman finns.

Vi får se Smedbyområdet i flera vackra bilder från alla årstiderna – både uppifrån skyn och ifrån landbacken. Njuter av vrbilderna –visst har vi en vinter framför oss – men sedan så...

Koklämman då? Jo när korna förr i tiden skulle föras från Brännestad gård till betesmark på andra sidan Smedbyberget så var det bra att ha en trång passage som tvang korna att gå i rad och ordning! Som liksom klämde ihop dom.

Det finns mycket vackert och även många praktiska ting i vår härliga natur./ Leif V. Eriksson

Julkonsert på Hemgården



Den 9 december avslutade vi höstens program med välsmakande risgrynsgröt och skinksmörgås på Hemgården.

Den spirituella spisen stod VIN-kören för under ledning av Henrik Bergion, de framförde både nya och gamla julsånger i en skön blandning. Henrik Bergion bjöd på ett klurigt julpottpuri och de närvarande fick även kompa kören i Bjällerklång med hjälp av skedar och glas – mycket uppskattat och effektivt. Julklappslosteri avslutade samlingen och med en skön julstämning inombords traskade man hem genom Norrköpings ”Stad i ljus”.

/Christina B. Eriksson, foto Anna Karlsson

Berikande resa i böckernas värld

Med Christina Brusén som ansvarig har nio bokälskare strålat samman i en litteraturcirkel i klubblokalen fem gånger i höst. Till varje sammankomst hade man att läsa en utvald bok vars innehåll diskuterades ur respektive läsares personliga upplevelse.

- Cirkeln syfte var fördjupning och analys och det är alltid intressant att notera hur olika man uppfattar innehållet, konstaterar Christina Brusén. En upptäcksresa i böckernas värld är både spännande och berikande. Kom ihåg att det som är lätt att läsa är svårt att skriva.

Att välja bok i dagens enorma utbud är en inget lätt uppgift. I S:t Olofscirkeln blev det en viss dominans åt höstens nyheter som till exempel Linda Olssons "I skymningen sjunger koltrasten", Jan Guillous "Att inte vilja se".

De bokhungriga cirkeldeltagarna hann också att sluka Mercé Rodoredas "Diamanttorget" och Donna Tartts "Steglitsan".

- Självklart ville vi också läsa och diskutera något verk av Patrick Modiano, årets nobelpristagare i litteratur. Ur hans produktion stannade vi för "Lilla smycket".

Patrick Modiano är förvisso högaktuell men tillhör inte de mer lättlästa. Och oavsett författarens status är det inget att skämmas för om man inte orkar läsa till slutpunkt. Christina Bruséns grundregel:

- Ge författaren högst 50 sidor för att fånga ditt intresse. *Text och foto: Jan Thellner*



S:t Olofpensionärernas litteraturcirkel har gjort en spännande resa i böckernas värld med fördjupningar och analyser.

Boule och Vrinnevipromenader

Tro't eller ej men snart är det sommar igen och då samlas ett glatt gäng från S:t Olof uppe i Folkparken för att spela boule. S:t Olofsbladet har pratat med Gunnel Holst som håller i boulegänget och som träffas och trivs på onsdagar kl 10 – 12.



-Vems klot ligger närmast lillen? undrar Bengt Nordström, Clara Larsson, Gunnel Holst och Monica Arheimer

Gunnel slår nu ett slag för att utöka med lite fler spelare inför nästa säsong. Spelstart är den **första onsdagen i maj** och man håller på så länge vädret tillåter. Senast höll de tappraste på att spela ända in i november. Någon anmälan behövs inte, utan känner man för det så packar man ner egna bouleklott och lite fika och beger sig sedan till boulebanorna på Dragsgatan - i Bredgatans förlängning förbi Arbis och fängelset. Vi har så väldigt trevligt och alla är välkomna låter Gunnel hälsa.

Under vår och höst kan man också ta sig till Vrinneviskogen och delta i de gemensamma **Vrinnevipromenaderna**. Även här är alla välkomna utan föranmälan – med eller utan stavar. Samling onsdagar kl 9.30 vid Tjalvestugan, efteråt fikar man hos Dillqvists.

/Christina B. Eriksson Foto Ulrika Persson

AddKomp AB

Adderar kompetens i arbetslivet



Du som är nybliven pensionär och känner att du har mer att ge—anmäl dig till oss och jobba när du själv vill! Vi söker behöriga lärare, sjukvårdspersonal, ingenjörer och många andra yrkeskategorier.

Ring oss på 073-4000551 och anmäl dig redan idag! Eller maila: info@addkomp.se

Senior kompetens!



Addkomp AB - Ett litet lokalt tjänsteföretag, verksamt i Östergötland, vi hjälper dig som fortfarande vill vara aktiv på arbetsmarknaden, vi sätter stort värde på din erfarenhet och breda kompetens - **tjäna lite extra och sätt lite guldkant på tillvaron!**

Resereportage från vacker och vinrik resa till Italien

Den 4 september reste 48 S:t Olofsmedlemmar på en vinresa till Italien och Gardasjön. Transportsträckan var lång så vi övernattade två gånger på vägen till Riva del Garda där vi skulle bo i tre dagar. Vi passerade Innsbruck, över Brennerpasset och in i Italien.



I norra Italien dominerar de mäktiga Dolomiterna som omger Gardasjön och vyerna är fantastiska.

Hotellet som vi bodde på hette Riva de la Perla och låg 75 meter från Gardasjön. Några av oss badade tidigt varje morgon i 18-gradigt vatten. Uppfriskande kan man väl säga...

Första dagens utflykt gick till ett olivoljemuseum.



Vi provsmakade oljor, marmelader och vin. Shoppingläge!

Därefter styrde vi mot den mysiga gamla staden Sirmione där det var dags för lunch. Vår första vinprovning gjorde vi på Azienda Agricola Cá Bottura. En mycket vacker vingård som dessutom har agriturismo.

Andra dagen besökte vi den exklusiva vingården Roberto Mazzi där vi provade viner som Amarone och Valpolicella. Det var utsökta viner och här kunde vi köpa viner av mycket god kvalitet. Som också så klart var goda. Vi hann med en snabbvisit till Verona, tyvärr alldeles för kort. Förhoppningsvis vaknade nyfikenheten hos dem som aldrig varit i Verona tidigare att åka tillbaks dit.

En båtutture på Gardasjön stod på programmet den **tredje dagen**. Turbåtar åker regelbundet mellan städerna Malcesine, Limone, Torbole. Det fungerar

ungefär som Östgotapendeln. I staden Malcesine gjorde vi ett strandhugg ett par timmar och kunde äta, shoppa eller bara insupa atmosfären i denna trevliga stad.

Efter båtturen var så dags för resans sista vinprovning. Den gjorde vi på vingården Maso Roveri, Avio. Det var en lättsam provning med en trevlig och kul ägare som berättade precis allt som hände på vingården. Vi fick hur mycket vin som helst! Här kunde vi också köpa viner av olika karaktärer.

Allt roligt tar ju tyvärr slut, så även den här. Nu återstod bara den långa etappen hem till Sverige. Men det var hög stämning och "öppen bar" i bussen hela vägen. Vi sjöng, drog roliga historier och hade frågesport m.m.

/ Text, foto och resenär: Anna B Karlsson

Släktforskningskurs

Det är inne med släktforskning. S:t Olofs nya kurs blev fulltecknad direkt och en dubblering blev nödvändig. Hur har det då gått? Bladets utsände reporter kunde notera att forskarglädjen stod högt i tak.

Att få reda på sina förfäder, vilka de var, var de bodde, hur de flyttade m.m. var några av drivfjädrarna för deltagarna. Den entusiastiske kursledaren Bo Hellgren berättade att om förfäderna var skurkar, präster eller adel, så är förutsättningarna extra goda att hitta mycket upplysningar i de gamla kyrkböckerna.



Eva Wikström, Barbro Elggren, Iréne Winqvist, I-A Andersson, Bosse Hellgren, Catarina Andersson, Ragnhild Mobäck och Clara Larsson studerar anorna.

Men även vi vanliga hederliga medborgare har möjlighet att hitta en hel del intressanta ting i de numera digitaliserade kyrkliga faktasamlingarna. Nu gäller det för kursdeltagarna att jobba vidare för som Clara Larsson sa "Släktforskningskunskap är en färskvara". */Text och foto: Leif V. Eriksson*

Nya stadgar, nytt namn och ny logga

SPF Seniorerna är det nya namn som kongressen i juni beslutade att vi kommer att heta efter årsskiftet. Vi kommer även att vara försedda med en ny uppfräschad grafisk profil. Just nu pågår ett intensivt arbete på förbundskansliet med att ta fram det nya materialet som vi fortsättningsvis ska använda oss av.

Det nya namnet och nya loggan gäller från 1 januari 2015. De nya stadgarna för förening, distrikt och förbund kommer att träda i kraft på respektive årsmöten.

Rapport från KPR

SPF-avdelningarna i Norrköpings kommun har getts tillfälle att lämna synpunkter på föreliggande förslag till ny riktlinje för **Mat och måltider** inom vård- och omsorgsnämndens verksamheter.

Vår uppfattning är att riktlinjerna är väl genomarbetade och tar ett bra helhetsgrepp på mat- och måltidsfrågorna. Vi vill särskilt understryka vikten av att den enskilde och dess situation sätts i centrum. Det är också tillfredsställande att konstatera att man i riktlinjen lyfter fram helheten kring måltiden och måltidsupplevelsen – det får aldrig bli en fråga om enbart mat och näringsberäkning. Det är också bra att riktlinjen pekar på det positiva med sociala måltider, för många ensamma äldre.

Vi vill dock peka några saker: Vi vill inte att man låser sig till att det ska vara kyld mat. Matdistributionen skulle ju också kunna lösas genom varm mat från en näraliggande restaurang eller tillagningskök. Vi är oroade över att även i framtiden få mat producerad långt från konsumenten.

På vissa områden och för vissa personer, kanske kyld mat är den enda lösning man under viss period har att tillgå, men det behöver definitivt inte vara så överallt och för alla med matdistribution.

Det är bra att den som har matdistribution också kan beviljas **"mat på träffpunkt"**. När det gäller denna grupp och även andra som har möjlighet att få äta på träffpunkt, så upplevs det som ett hinder att maten måste beställas minst en dag i förväg.

Väder och eget humör är ofta avgörande om man önskar äta på träffpunkten. Det är inte alltid

man känner till varken humör eller väder i förväg. Det vore önskvärt med generösare och flexibla regler på denna punkt!

Det borde också vara möjligt inom ramen för riktlinjen, att organisera "social måltid" på träffpunkten, där ensamma "hemmaätare" ges möjlighet att komma ut och träffa andra i samma situation.

När man sköter sin mathållning själv kan en del behöva **"stöd med inköp"**. Det är positivt att man med denna hjälp kan fortsätta att klara sin mathållning på egen hand. Men om det innebär att alla måste handla i en och samma affär – då är vi kritiska! Att få varorna från den affär man brukar handla, där man känner sortimentet etc borde vara en rättighet och är en viktig valfrihet, även då kommunens personal hjälper till med att handla.

Vi vill slutligen understryka vikten av att tillagningskök byggs vid nya boenden, samt att i möjligaste mån mottagningskök omvandlas till tillagningskök där så är möjligt.

/Caisa Berglund representant i KPR

Vad är KPR?

Norrköpings kommuns pensionärsråd (KPR) är en viktig kanal för oss äldre att påverka kommunens äldreomsorg och ett sätt för kommunen att få råd i frågor som rör de äldre i samhället.

Rådet fungerar som ett forum för informationsbyte mellan kommunen, pensionärsföreningar och pensionärer.

Vård- och omsorgsnämnden har möjlighet att presentera planerade förändringar för KPR innan den tar beslut i viktiga frågor.

Pensionärsrådet har 16 ledamöter, varav sju representerar kommunen och nio representerar pensionärsorganisationer i Norrköping. Rådet sammanträder minst sex gånger per år, varav två är seminarier för både ledamöter och ersättare.

Östgötatrafiken

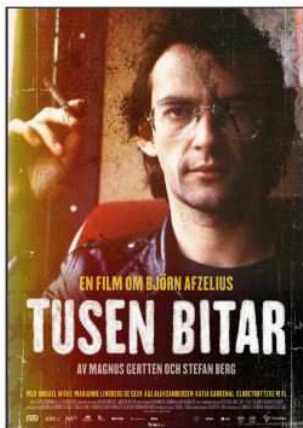
Äntligen har Landstingets trafiknämnd beslutat att införa ny gräns för resor som pensionär. Fr o m den 1 februari 2015 kommer den nya gränsen att vara 65 år. Inte en dag för tidigt!

SENIORBIO

Nu startar en ny säsong med spännande biofilmer, speciellt utvalda av Cnema och SPF.

Våren 2015

Abonnemangskort säljs fredag 9 januari kl 13-14.30 på Cnema. Ev. överblivna abonnemang säljes vid första filmvisningen - **Varmt välkomna!**



Tusen Bitar

Onsdag 14 jan 14.00



Magic in the Moonlight

Onsdag 11 febr 14.00



100 steg från Bombay till Paris

Onsdag 11 mars 14.00



Gentlemen

Onsdag 8 april 14.00

Hem Längtan är Konstmuseets stora satsning efter renoveringen under första halvåret 2014. Som en röd tråd genom den stora utställningen går Ellen Key, stridbar, berömd och ifrågasatt författare, pedagog och folkbildare.



Ellen Key (1849-1926) förde fram nya idéer kring hemmets funktion i samhället. 1914 bildades Ellen Keys stiftelse Strand, efter hennes hem vid Vättern. Detta 100-årsjubileum uppmärksammas av ett 20-tal institutioner i Östergötland under rubriken Skönhet för alla, där alltså Hem Längtan är en betydelsefull del.

SPF S:t Olof arrangerade i november en visning som blev en succé. Intresset var så stort att de 55 deltagarna fick delas upp i två grupper, som under sakkunnig ledning guidades i de åtta

rummen utställningen upptar. Det är hela museets entréplan.



Kerstin Holmer och Cecilia Ahlqvist var museets guider och de svarade för en gedigen genomgång av den stora utställningen, som upptar verk av 33

konstnärer. Bland dessa märks Hanna Pauli, Carl Larsson, Georg Pauli och Prins Eugen, alla vänner till Ellen Key./ Bertil Swartz



Cecilia Ahlqvist t.h. berättar för nyfikna SPF-are om Hem Längtan.



"...en del av Norrköping"

STÅHL
HENRY STÅHL FASTIGHETER AB

Besök: Drottninggatan 36 | 011-23 30 00 | www.stahl.se

