

Välkomna till ett nytt nummer av **S:t Olofs-bladet** och ett nytt år fyllt med nya aktiviteter. Som vanligt tittar vi både bakåt och framåt och försöker plocka ihop en blandad kompott av program som förhoppningsvis ska intressera och inspirera till deltagande.

Den här säsongen erbjuder vi flera nya **öppna aktiviteter**, d.v.s. där man inte behöver anmäla sig i förväg. Under sommarens **Kvar i sta'n-aktiviteter** fortsätter vi med **cafébesök** samt utökar med **minigolf** i Lindö. Glöm inte heller möjligheten att spela **boule** i Folkparken och **bordtennis**.

Nytt för i år **Café S:t Olof** – välkommen till ett nytt öppet-hus-arrangemang! Du slutar inte med att ha kul när du blir "gammal"... ... Du blir "gammal" när du slutar ha kul!



Missa inte heller vår **pubkväll** i april på Hemgården med Lotta Källström och Roland Engdahl.

Vill du hålla dig på hemmaplan så erbjuder SPF-bio fyra föreställningar på Cnema. Vem har inte längtat efter Kaj Pollaks "Så ock på jorden" eller "En man som heter Ove" med Rolf Lassgård. Alla filmer är textade, även de svenska. Toppen för oss som hör lite dåligt.



Kanske någon resa eller teater som lockar – Tyskland, Köpenhamn, en resa till Kroatien framåt hösten eller varför inte Phantomen på Operan med Peter Jöback i december.

Motion är viktigt för såväl kropp som knopp. Vi startar en grupp för **nybörjare i linedance**.

Läs vidare i "Bladet" och se om du hittar något som passar dig. // Christina B. Eriksson

Kallelse till Årsmöte

Tisdagen den 16 februari 2016
håller SPF S:t Olof sitt årsmöte.

Vi bjuder på kaffe och underhållning.
Mer information under "Arrangemang" sid 6.
Välkomna hälsar Styrelsen!

2016 - Ett Gott Nytt År – vi kan bli fler!

Så har nästan ett år förflutit sedan jag valdes till **ordförande för vår förening**. Det har varit roligt att jobba vidare ihop med denna så samarbetsvilliga och härliga styrelse!

I år provade vi att under några sommark dagar inbjuda till caféträffar för oss som är "kvar i sta'n". Detta slog så väl ut att varje träff samlade mellan 20-25 personer, som fick en trevlig stund tillsammans bl.a. på Kafé Kuriosa och Gubbens Trädgård.

Under året har vi fått tillgång till en ny dator på vår expedition. Det underlättar för oss som sitter på expeditionen. Förbundet satsar nu på ett nytt data-system för föreningarnas hemsidor och förbundets medlemsregister. Det kommer att gå igång under vårmånaderna.

Du som har tillgång till dator kollar väl på vår och förbundets hemsidor! Bästa sättet att hänga med!

Vår förening är den största bland SPF Seniorena Östergötlands 31 föreningar. Vi kan bli fler och vi är alla talesmän för vår förening! Vi kan alla tipsa om vår förening och inbjuda fler att gå med i SPF Seniorena S:t Olof, Norrköping!



Hoppas nu på att vår förening fortsätter att växa i antal!

Eva-Britt Österlund
Ordförande

OBS!

**Medlemsavgifter ska betalas till vårt
bankgirokonto 838-5486!
Vårt plusgirokonto har upphört!**

SPF Seniorena S:t Olof, Slottsgatan 134, 602 22 Norrköping

Telefon: 011 – 10 78 60 Bankgiro 838-5486

E-post: spfstolof@telia.com

Hemsida: www.spf.se/stolofnorrkoping

Kvar i sta'n!



Vi upprepar
förra sommar-
rens populära
fikaträffar.
Vi ses för en fika
och trevlig
samvaro /Foto
Anna K.

- Tisdag 14 juni kl. 14.00
Café Kuriosa, Hörngatan 6
- Tisdag 19 juli kl. 14.00
Broadway Konditori, Bråddgatan 26
- Tisdag 16 aug. kl. 14.00
Nelinskonditoriet, Hötorget 1

Om vädret tillåter träffas vi ute
vid **minigolfen** i Lindö – buss
116, hållplats Småbåtshamnen.
Här finns även möjlighet till en
kopp kaffe eller kanske en
glass.



- Torsdag 9 juni kl. 10.00
- Torsdag 7 juli kl. 10.00
- Torsdag 4 aug. kl. 10.00

Ingen anmälan – bara kom och njut! Välkommen!
Ev. frågor till Anna Karlsson 0703 38 61 94.

**Vrinnevipromenaderna startar åter
den 13 januari kl 9.30 vid parkeringen
Tjalvegården! Välkomna!**



Nytt på programmet är **Café S:t Olof –
drop in**. Eftersom våra caféträffar blev
så uppskattade och välbesökta så går vi
vidare med idén att kunna träffas utan
program och föransmälning. Vi håller öppet
tre torsdagar kl 14 - 16, då du kan titta in och ta en
kopp kaffe/te, ett glas öl eller vin till en kostnad av
20 kr.

Vill man ha något att tugga på – en bulle eller
macka - så tar man med det själv. Kanske plockar vi
fram lite sällskapsspel och några kortlekar, sätter på
någon video eller spelar lite ”generationsanpassad”
musik. För övrigt fritt fram för egna initiativ från
våra medlemmar.

OBS!

**Alla inbetalningar ska ske till vårt
bankgirokonto 838-5486!
Vårt plusgirokonto har upphört!**

Linedance



Vi har fått förfrågningar om att
starta en ny grupp i linedance.
Vi gör därför ett försök med en
nybörjargrupp på torsdagar kl 10
– 11.30. Kostnad **20 kr per gång**
inklusive kaffe och trevlig

samvaro, OBS! Även herrar är välkomna att röra
på sig till musik. Välkommen med intresseanmä-
lan till 011-10 78 60 eller spfstolof@telia.com

Datastugan fortsätter tre gånger under våren,
dit du är välkomna med dina IT-relaterade frågor
gällande datorer,
plattor och telefoner.
Vårt hjälpteam står
som vanligt redo att
hjälpa till i mån av tid
och kompetens.



OBS! Vår kurs i Windows 10, sid 7!



**Viktigt - ange din e-postadress i
vårt medlemsregister**

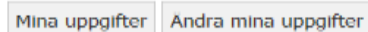
E-post är ett bekvämt, snabbt och billigt
sätt att nå ut med information till många av våra
medlemmar.

Via dator kan du själv gå in och uppdatera dina
kontaktuppgifter, **annars skicka ett mejl till
spfstolof@telia.com** så lägger vi in din adress
i registret.

1. Gå till www.spf.se
2. Välj Medlemsinloggning
- ange personnummer och lösenord
3. Glömt lösenord?
Fyll i personnummer och e-post så
kommer ett mejl med ditt lösenord.
4. Välj **Min sida**



därefter **Mina uppgifter**



5. Fyll i
dina korrekta kontaktuppgifter samt ändra
ev. ditt lösenord.
6. **Viktigt - Spara** dina ändringar innan
du Loggar ut.

SE'N SIST

Rytm och rörelse i samspelad träning



Kom som du är! Färgglada gummiband med varierande motstånd är det enda redskap som gruppen behöver. /Foto Ritten Johansson, som därför inte fick vara med nå hild. träningen.

- Bandet är lika enkelt som effektivt att använda, säger Carmen. Belastningen bestämmer man själv. Att köpa ett eget gummiband för hemmabruk är något som jag varmt rekommenderar. Det är en billig och behändig investering. En timme tillsammans i all åra men för att resultat skall märkas behövs regelbunden träning på egen hand.

- Jag är smått imponerad över hur den här gruppen utvecklats, alla har blivit både smidigare och starkare. Nu planerar vi för en fördubbling av verksamheten efter nyår, avslöjar Carmen Neemre. Vi räknar med två grupper om max tio deltagare i varje. Alla är välkomna, både kvinnor och män. /Jan Thellner

En timme varje måndagsmorgon i höstas samlades ett gäng ambitiösa S:t Olofs-damer i klubblokalen för att ge kroppen en genomkörare. Under sakkunnig ledning av Carmen Neemre deltog de i ett styrketräningsspass, en nyttig start på veckan.

Efter en stunds uppvärmning är det dags för en systematisk genomgång av kroppens alla muskler, bokstavligen från topp till tå. Till medryckande musik, alltifrån 20-talets örhängen fram till dagens discodunk, blir rytm och rörelser samspelade.

- Övningarna anpassas efter var och ens egen önskan och förmåga, betonar Carmen. Det är viktigt att ingen känner sig pressad. Min roll är att visa och förklara så att alla får ut det man vill av

Fullt hus med nostalgi



Stefan Wikström, Norrköpings främste Elvistolkare, stod i centrum och han assisterades för-tjänstfullt av Roland Engdahl, piano och trombon samt Erling Fredriksson som

mixade bakgrundskompet./Foto Ceson

Festligt, folkligt, fullsatt. Så hette det i den legendariske Nalenchefen Topsy Lindbloms reklam för det klassiska nöjesteppet i Stockholm. Topsis bevingade budskap kopierades till hundra procent på Skandiateatern den 22 oktober. Dörrarna slogs upp till SPF S:t Olofs Nostalgiافتon.

Nostalgi är ett ord med grekiskt ursprung och betyder, enligt sökmotorn Wikipedia, längtan efter ett ofta idealiserat förflutet.

När styrelsens Christina B. Eriksson hälsade välkommen var alla sittplatser upptagna med förväntansfulla besökare som lät sig väl smaka av alternativt vin, öl eller kaffe och snitt.

Publiken var genast med på noterna när Stefan

världsberömda repertoar som *Are You Lonesome Tonight*, *Love Me Tender* och *Jailhouse Rock*, för att ta några exempel ur högen. Stora applåder rev också Roland Engdahl ned med sin version av *Buona Sera*.

Efter ett par timmars medryckande underhållning var det dags att återvända till verkligheten och ge sig ut i ett stilla höstduggregn längs det norcopensiska "draget" fortfarande med nostalgin ringande i öronen... Jan Thellner (text)

Våra "pantertanter"

- eldsjälur och allt-i-allo
Kerstin
Gunnar och
Clara Larsson
fixar det mesta – ett trasigt rullbord – inga problem!
Saknas kryssmejsel så går det lika bra med teskedar.

/Foto CEson



Höstens vandringar

Leif Winqvist och Olle Eliasson fortsätter att leta nya spännande utflyktsmål för våra vandringar. Den här hösten utvidgade de vandringarna till våra grannkommuner Finspång, Nyköping och Söderköping.



Gamla mång-hundraåriga vattenvägar vid StafsjöBruk och fikapaus på Ramunderberget med magnifik utsikt över Söderköping var några av målen för våra naturvandringar.

/Foto Leif Winqvist



Nu väntar vi bara på vad de ska hitta på inför nästa säsong. Missa inte chansen att komma ut i naturen för att utforska våra omgivningar tillsammans. Håll utkik efter annonser i tidningen under Föreningsmeddelanden.

Vänaftonen ökar S:t Olofs tillväxt

Med närmare 1 400 medlemmar är SPF Seniorerna S:t Olof den största SPF-föreningen i distriktet. Den 10 september arrangerades Vänafton i lokalen på Slottsgatan.



Ett 20-tal nyfikna hade mött upp till informationsmötet.

Träffen inleddes med en intressant och vacker bildkavalkad något som verkligen gav en bra bild över den breda verksamhet som St Olof erbjuder.

Ordföranden Eva-Britt Österlund poängterade att huvudsyftet med Sveriges pensionärsförbund är att ge medlemmarna en bra tillvaro. I den strävan ingår att i föreningens regi erbjuda motion och friskvård anpassad till individuella behov och önskemål såsom dans, bowling, promenader och bordtennis.

Bridge och canasta är exempel på nyttig hjärngymnastik i social samvaro.

För att kunna hänga med i dagens alltmer datoriserade värld ordnar St Olof utbildning i konsten att hantera surfplattor både iPad och Android. Ett besök i vår Datastuga ger vägledning om man kört fast.



Hos SPF St Olof finns också möjlighet att ägna sig åt den alltmer populära släktforskningen.

Vänaftonen avrundades med värmande soppa och kaffe./Jan Thellner



Sommarens ”kvar i sta'n” bjöd på spontan och trivsamt samvaro i olika cafémiljöer, här på Kafé Kuriosa och Gubbens trädgård. /Foto Anna Karlsson

Saknar du något i vårt utbud av program och aktiviteter – ring eller mejla ditt förslag till 011 – 10 78 60 eller spfstolof@telia.com.

S:t Olofsbladet

5

Vård och Omsorg



*Caisa Berglund
KPR-ombud och
Eva-Britt Sjöberg
(KD)
kommunalråd med
ansvar för Vård
och Omsorg
gästade S:t Olof.*

- reporter Leif V.

Eson

Det är ju ganska naturligt att med tilltagande ålder så förändras vår kropp – det tillhör liksom det naturliga levnadsförloppet. Vård och omsorg är ett viktigt område för oss. Vi blir äldre och då kan det vara svårt på många olika sätt att ex. klara det dagliga boendet. Trappor blir allt farligare att gå i och alla hus har inte hiss.

Kan man då göra nånting för att förbättra sin situation? Man kan ju inte slippa åldersförändringar men man kan ju försöka vara lite förebyggande och aktiv. Man kanske rentav ska fundera medan man är relativt rörlig och alert – över sitt boende t.ex. Kan man göra det enklare? Lägenhet i stället för villa?

Mycket är på gång inom boendeområdet eftersom 40-talistgenerationens stora årskullar nu blir allt äldre och kan ha behov av ett för åldern anpassat boende. Det finns många namn på de olika boendeformerna – ja det är lite av en namndjungel – men i princip är det tre olika former, som kan se olika ut i olika kommuner.

- Särskilt boende/äldreboende – för den som har stort behov av vård och omsorg dygnet runt.
- Trygghetsboende – erbjuder trygga bostäder med möjlighet till gemenskap med andra.

- varav ”vår” Caisa Berglund från S:t Olof är ett av ombuden. Caisa konstaterade under mötet att 40-talisterna ”bråkat” redan från 60 talet; och vi kommer inte att sluta tjata – så det så!! Fortsätt med det Caisa!

Det finns en uppenbar risk för att ett sådant här reportage från en diskussion under rubriken ”Vård och omsorg” blir till ett klagande av typen ”eländes elände”. Visst, man kan inte bortse från att det finns svårigheter och att behoven av olika stöd och hjälp kan bli större än tillgången – men glöm då inte att det finns andra sidor och möjligheter i vårt pensionärliv. Att träffa andra under glada former ger ofta både glädje och energitillskott.

Vi försöker – liksom många andra organisationer – att sätta lite glad kant på tillvaron. Vandringar, resor och teater, pubaftnar, surströmmingsfest (nja säger en del ..), ja säkert har du fler exempel att bjuda på. Det är inget fel att ha roligt även på äldre dar – det berikar och är ofta rena hälsotillskottet.



Vart tog tystnaden vägen?

...var rubriken på höstens Hörselmöte med vårt hörselombud Bo-Göran Ahl, som även är v. ordf i Hörselskadades distrikt i Östergötland. Hörseln är ju ett viktigt organ i det dagliga livet.

Många av oss upplever med åren en nedsättning av hörseln. Ett stort problem för många är inte enbart en hörselnedsättning utan ett ökande öronsus – därav rubriken ”Vart tog tystnaden vägen?”

Öronsusbesvär kallas ju numera för tinnitus, som kommer av det latinska ordet *tinire* och som betyder ”att ringa, skramla”. Det beskriver väl det ljud som den upplever som har tinnitus.

Varför får man då tinnitus? Orsakerna är många,

-
- Seniorboende – vanliga lägenheter anpassade för äldre, ofta med gemensamhetslokaler, men där man måste ha en viss ålder för att hyra eller köpa boende – t.ex. 55+boende.

Inom Vård och omsorg hanteras även mat och matdistribution och det är ju ett område som betyder mycket för vårt dagliga liv. Hur vi ska få maten om vi inte kan handla och tillaga den själva - varm, kall, frusen? Ja det har ju diskuterats mycket till och från. Ny organisation för matdistribution är på väg enligt Eva-Britt Sjöberg. Vi får se hur det blir!

Att ha ansvarigt kommunalråd som gäst hos oss är ju ett sätt att hålla sig informerad och även förhoppningsvis kunna påverka. Men man bör även ha mer kontinuerliga samrådskontakter. Ett sådant forum är KPR - kommunens pensionärsråd. Här är pensionsorganisationerna och kommunen representerade

högt på orsakslistan ligger bullriga miljöer. Några typiska grupper är t ex musiker och förskollärare. Bra hörselskydd minskar riskerna att drabbas.

Det finns ingen ordentlig bot mot symptomet. Man får lära sig att leva med det. Ett tips fick vi av Bo-Göran, som själv har tinnitus. Han har en klocka som tickar så där fint i sovrummet. Det ljudet kan ta över det egna tinnitusljudet och hjälpa till att få en bra insomning och sömn.

Den som har hörapparat och tinnitus bör se till att apparaten fungerar som den ska. Dålig hörapparat gör definitivt inte tinnitus lättare att leva med.

Bo-Göran Ahl informerade också om att det på sina håll i vår region görs försök med patienter, som bl.a. genom samtalsterapi i grupp jobbar med tinnitusförbättringar. /Leif V. Eson

ARRANGEMANG – VÅREN 2016

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

Januari

21 januari, torsdag kl. 15.00

KONSTMUSÉET

Följ med på guidad visning av utställningen om norrköpingssonen och möbelarkitekten

Erik Chambert.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan **tidigast** 11 januari

Februari

4 februari, torsdag kl 14.00 – 16.00

CAFÉ S:T OLOF

Välkommen till Café S:t Olof och prata bort en stund. Vi kanske plockar fram lite sällskapsspel och kortlekar för de som känner för det.

Öl och vin finns att köpa, vill du ha något att tugga på så ta med det.

- Entré + kaffe 20 kr
- **Ingen föranmälan**

16 februari, tisdag kl 14.00

ÅRSMÖTE PÅ HEMGÅRDEN

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

Underhållning av **Unga begåvningar** med Roland Engdahl och Erling Fredriksson

- Anmälan **tidigast** 11 januari

Mars

10 mars, torsdag kl 14.00

ARTROS

Hur kan vi i samband med artros förbättra vår livssituation med hjälp av fysiska aktiviteter. Sjukgymnasten Amanda Liljebjörn från Fyset informerar. Kaffe och semla serveras.

- Kostnad 70 kr
- Anmälan **tidigast** 11 januari

17 mars, torsdag kl 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Se program den 4 februari.

- Entré + kaffe 20 kr
- **Ingen föranmälan**

April

5 april, tisdag kl 17.00

PUBAFTON MED DRAG PÅ HEMGÅRDEN

Häftig pubkväll där Lotta Källström och Roland Engdahl bjuder på ”Tidernas bästa musik”.

Plocktallrik, kaffe och kaka. Drycker finns att köpa. Lotteri

- Kostnad 180 kr
- Anmälan **tidigast** 14 mars

14 april, torsdag kl 14.00 – 17.00

CAFÉ S:T OLOF med Hjärnkoll

För de som så vill kör vi frågesport i 3-mannalag inför DM i Hjärnkoll.

För övrigt se program den 4 februari.

- Entré + kaffe 20 kr
- **Ingen föranmälan**

21 april, torsdag kl.14.00

OPERA

Viveka Skott leder oss in i operans värld. I ord och toner presenterar hon **Trollflöjten***). Kaffe och operabakelse serveras.

- Kostnad 70 kr
- Anmälan **tidigast** 14 mars

Maj

12 maj, torsdag kl.14.00

FÖRÄNDRINGAR I STAN

Stadsarkitekt Karin Milles Beier pratar om bl.a. Nya och Gamla Torget, Västgötebacken, Industrilandskapet och Ostlänken. Det serveras kaffe och äpplekakemunk.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan **tidigast** 18 april

24 maj, tisdag kl. 14.00

SMÖRGÅSBORD A' LA TAUBE

På bordet står sill och potatis med allehanda tillbehör uppdukade. Leif V. Eriksson, Madde och Bengt-Otto Ottosson berättar och besjunger Evert Taube. Ädla drycker finns att köpa. Lotteri.

- Kostnad 180 kr
- Anmälan **tidigast** 18 april

***) Trollflöjten på Cnema** - Den 6 januari visas en livesänd repris av Julie Taymors visuellt anslående och kritikerhyllade uppsättning av **Mozarts Trollflöjten** från Metropolitan 2006.



STUDIECIRKLAR
Våren 2016
 i samarbete med
 Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast 2016-01-21
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

Windows 10

3 tisdagar fm, 3 lektionstimmar (egen dator krävs) 300 kr

Senior Power

12 måndagar, start 1 februari 600 kr

Styrketräning för äldre med egna kroppen och band som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna

Herrar är också välkomna!**Bridgekurs för nybörjare**

10 torsdagar 18.00 – 21.00, start 11 februari 635 kr

Kostnad för kursbok tillkommer

Samt i egen regi**Släktforskning nybörjare**

3 torsdagar 13.30 – 16 varannan vecka 150 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	09.00	Senior Power		Carmen Neemre 163797
	10.00	Senior Power		Carmen Neemre 163797
	13.00	Bridge		Jan Höög 147274
Tisdag	09.00	Windows 10		Roger Lundgren 0705-423532
	11.00	Bridge		Maud Nordlund 0704-964201
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg 144418
				Mona Podéus 312488
	10.00	Boule (sommars)	Folkparken	Gunnel Holst 181970
	13.00	Bridge		Irène Lind 138493
Torsdag	13.00	Bowling	Vilbergshallen	Eva Johansson 0730-913727
	10.00	Linedance forts.		Gunnel Holst 181970
		Linedance nybörjare		Roland Ekinge 317531
	13.30	Släktforskning		Bo Hellgren 0731-836614
Fredag	18.00	Bridgekurs		Ove Ohlsson 0705-316651
	Fm.	Surfplatta iPad		SV 011-3004932
	Em.	Surfplatta Android		SV 011-3004932
	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson 166160
Må, on, fr				Kitty Sjögren 0702-764925
	07.30	Bordtennis	IF Norco	Bo Johansson 130217
			Moa Martinssons g 26	
20/1, 16/3, 13/4	10.00	Datastuga		Christina B. Eriksson 127177

Önskar du hyra lokal?

**... då finns det möjlighet att hyra vår föreningslokal
 Slottsgatan 134 till en kostnad av 700 kr.**

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER 2015

Styrelse

Ordförande

Eva-Britt Österlund 181314

Vice ordförande

Anna Karlsson 0703-386194

Kassör

Kerstin Sundberg 0708-125503

Sekreterare

Björn Ågren 166425

Vice sekreterare

Marianne Landström 312037

Övriga ledamöter

Margaretha Bergström 188120
Folkhälsoombud

Christina B. Eriksson 127177
S:t Olofsbladet, annonser, data

Anita Frid 0707-460054
Program, resor, trivselgrupp

Bo Hellgren 0731-836614
Medlemsregister

Revisorer

Britt-Louise Johansson 126816

Jan-Erik Lövbom 189662

Valberedning

Nils Tuleborn 181296
sammankallande

Kerstin Bråbo 135015

Erika Rebane Nyqvist 317485

Funktionärer

Bordtennis

Bo Johansson 130217
måndag, onsdag, fredag

Boule

Gunnel Holst 181970

Bowling

Eva Johansson 0730-913727

Bridge

Jan Höög 147274
måndagar

Maud Nordlund 0704-964201
tisdagar

Irène Lind 138493
onsdagar

Friskvård & Hälsa

Margareta Bergström 188120

Golf

Louise Blom 63143

Hemsida

Anna Karlsson 0703-386194

Hörselombud

Bo-Göran Ahl 0705-717887

Linedance

Gunnel Holst 181970

Roland Ekinge 317531

Läkemedel

Marianne Landström 312037

Medlemsregister

Bo Hellgren 0731-836614

Pensionärsråd (KPR)

Kommunen

Caisa Berglund 183548

Funktionärer

Pensionärsråd (RPR)

Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom 189662

Canasta

Gunnel Axelsson 166160

Kitty Sjögren 0702-764925

Programkommitté

Anita Frid 0707-460054
sammankallande

Rekrytering/PR

Eva-Britt Österlund 181314

S:t Olofsbladet

Christina B. Eriksson 127177

Jan Thellner 335325

Leif V. Eriksson 127177

Studieombud

Marianne Landström 312037

Synombud

Jan-Erik Lövbom 189662

Trafikombud

Bertil Bergström 131255

Trivselgrupp

Anita Frid 0707-460054

Kerstin Gunnar 188411

Anita Norén 0766-451179

Hans Norén 0766-451179

Vrinnevipromenaderna

Lisbeth Lindberg 0702-290493

Mona Podéus 312488

Rapport från KPR (Kommunens pensionärsråd)

Det är med glädje vi ser fram emot att kommunen skall införa LOV (lagen om fritt val inom äldreomsorgen). Tyvärr kommer den inte att sjösättas förrän januari 2018.

Företaget Colligio har av Vård- och Omsorgsnämnden fått uppdraget att utreda upphandling av produktion av mat från **flera lokala producenter** till brukare i ordinärt boende. SPF Seniorerna vill att kommunen ska titta på detta i ett vidare begrepp och kommer att följa upp ärendet i KPR och även med insändardebatter i dagspressen.

Det ryktas att stadsdelsbussarna ska tas bort. Därför har KPR skickat en skrivelse till Trafiknämnden i Region Östergötland. Vi har också lyft frågan till RPR (Regionens pensionärsråd). Vi anser att stadsdelsbussarna är väldigt viktiga för äldre. /Caisa Berglund/KPR

Med SPF S:t Olof till Frankrike!

Vi var 34 personer som reste med Oscarssons/ Bussbolaget i månadsskiftet sept-okt – ett trevligt avbrott i den förmodade annalkande disiga och gråa hösten - men som aldrig kom!



Målet var **Champagne och Alsace** i Frankrike med besök på olika vingårdar och provning av deras viner.

Det kan tyckas att långa bussresor är tråkiga och jobbiga men det är de inte! Jag kan välja mellan att tyst njuta av den natur och den bebyggelse vi passerar eller delta i det sociala sammanhang som utvecklas ombord på bussen. Lägg därtill en säker chaufför och en engagerad reseledare - Erika tillsammans med Thomas, som hela tiden informerar oss om orter och företeelser som vi passerar och därutöver serverar oss kaffe, med eller utan musik. Bättre kan det knappast bli!

Under bussresan söderut övernattade vi i Bremen. Nästa mål på resan var Reims i Champagne. Där besökte vi vingården Maison Eugene Mercier i Epernay. Vi fick information om champagnetillverkningen och fick åka runt med bl a tåg för att se de imponerande lagren av champagne nere i de nästan milslånga källargångarna i berget.



Vi provade champagne gjord på tre olika druvsorter och fick också lära oss hur druvorna klassificeras.



Under den "fria tiden" i Reims besökte många den magnifika katedralen från 1200-talet, en av Frankrikes förnämsta gotiska byggnader. Inuti katedralen kan man se de anmärkningsvärda glasmålningarna. Bl a ett rosett-

fönster från 1200-talet om jungfru Marias liv och Chagallkapellet bakom altaret där den ryska konstnären kopplar samman sitt judiska ursprung med den kristna religionen i en glasmålning.

Efter två nätter i Reims fortsatte resan till Colmar i Alsace- en mycket vacker och idyllisk stad. I Alsace besökte vi två vingårdar Domaine Bott Fre'res och Dopff och Iron där vi provade de goda och berömda Alsacevinerna. Vinerna i Alsace är för det mesta framställda på en enda druvsort och har en tydlig karaktär av sin specifika druva. Riesling anses vara kungen av druvorna av vinodlarna själva och därutöver används Gewurtstraminer, Pinot Gris, Pinot Blanc, Muscat m fl. Vi fick en god överblick över druvsorterna och kvalitetsklasserna.



Sista dagen i Colmar gjorde vi en båttur på kanalen genom lummiga områden och förbi pittoreska byggnader - tyst och stilla i "lilla Venedig"!

Det fanns också tid att besöka Unterlinden ett av Frankrikes finaste museum - tyvärr stängt för reparation; men utställningen hade flyttats till katedralen - där vi kunde ta del av den.

Dag sju började vår hemresa först mot Hamburg och efter övernattning vidare norrut tills vi landade i Norrköping glada och nöjda efter en innehållsrik och trevlig resa och fullastade med inköpen på vingårdarna och vid Puttgarden!

/ Stina Jacobsson (text) Leif Winqvist (foto)

RESOR



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

17 – 20 maj

Flensburg – 4 dagar

Avresa: Bussgaraget Klinga kl 05.45, Resecentrum hpl C3-C6 kl 06.00



Följ med oss på en resa till den vackra staden Flensburg i norra Tyskland. Resan går via Helsingborg, Helsingör samt Lilla- och Stora Bält. Vi besöker även öarna Römö och Sylt. Hemfärden går via Fredrikshamn och Göteborg med gemensam avslutningslunch ombord.

I priset **4 195 kr** ingår bussresa, dubbelrum med frukost, 2 middagar samt en lunch, busståg/rundtur på Rømø och Sylt och reseledare.

2 – 4 juni

Köpenhamn – 3 dagar

Avresa: Bussgaraget Klinga kl 06.15, Resecentrum hpl C3-C6 kl 06.30

På nervägen besöker vi Louisiana, det kända konstmuseet för modern konst beläget i Humlebæk cirka 10 kilometer söder om Helsingör vid stranden av Öresund. Dag två får vi en guidad stadsrundtur på ca tre timmar. Eftermiddag och kväll tid för egna strövtåg. Kanske ett spektakulärt besök till Cisternerna – Köpenhamns gamla vattenreservoarer som har förvandlats till underjordiskt konstmuseum eller Den Blå Planet – Nordeuropas största akvarium.

I priset **3 195 kr** ingår buss, färja & broavgifter, dubbelrum med frukost, 1 middag, entré till Louisiana, lokalguide i Köpenhamn och reseledare.



8 – 19 september Kroatien – 12 dagar

Avresa: Bussgaraget Klinga kl 05.45, Resecentrum hpl C3-C6 kl 06.00



Följ med på en härlig resa till Adriatiska havet med sol, bad och vackra naturupplevelser. Via övernattningar i Berlin och Rosenheim passerar vi sedan Salzburg och på hisnande alpvägar når vi så småningom vår slutdestination i Medulin där vi ska bo i sju nätter.

I priset **10 500 kr** ingår bussresa enligt program, dubbelrum med frukost och middag (inkl måltidsdryck i Kroatien) dagarna 2 – 11 samt reseledare.

Oktober 2016

Timmendorfer Strand – 3 dagar

I oktober när höstmörkret faller på planerar vi även en härlig ”sköt-om-dig-resa” till Timmendorfer Strand vid Lübeckbukten - en elegant liten stad med mycket vackra hus - där vi bor på lyxiga Maritim Seehotel ***** vid strandpromenaden. SPA med inomhuspool, pub och nattklubb samt en oslagbar frukost utlovas. Möjlighet till shopping i Burg eller Lübeck.

Utförligare information i nästa nummer av S:t Olofsbladet.



4 & 11 december The Phantom of the Opera

Avresa: Bussgaraget Klinga kl 10.15, Resecentrum hpl C3-C6 kl 10.30



Vi startar på förmiddagen för att vara framme vid Cirkus strax innan klockan 13:00 då vår mat serveras. Efter maten har vi bara att gå raka vägen in i salongen för att avnjuta denna Andrew Lloyd Webber's musikal som blivit så otroligt hyllad – nu med Peter Jöback i titelrollen. Föreställningen pågår i 2 timmar och 40 minuter.

Under hemfärden mot Norrköping finns det som vanligt möjlighet till mackor och bussfika för den som

Många möjligheter till trygg ekonomi



Betalning med swish är inget för vår utsände reporter. För det krävs lite modernare och smartare telefoner visar Erik Axelsson från Swedbank. Foto Christina B. Eson

Fonder, aktier, sparkonto eller seniorlån. Det är några av de möjligheter som står till buds när man som pensionär på bästa sätt skall trygga sin ekonomiska framtid. Erik Axelsson Swedbank informerade om de olika alternativ som marknaden erbjuder.

Han redogjorde för skillnaden vad gäller hantering såsom deklara-tionskrav och skatteregler i samband med försäljning av aktier och fonder.

- Låt din bankkontakt

hjälpa till, uppmanade han.

Seniorlån är en banktjänst som erbjuds när man fyllt 58 år. Övervärdet i bostadsrätten eller villan utnyttjas som säkerhet. Lånet är avgiftsfritt i upp till tio år men kan återbetalas tidigare.

- Man avgör själv när man tycker att marknaden känns bäst, förklarade Erik Axelsson.

Under 2015 var börsmarknaden, som han uttryckte det, "brokig". Oroligheterna i den grekiska och kinesiska ekonomin tidigt under året övergick till mer stabilisering under hösten, särskilt i Kina. Prognosen för konjunkturutvecklingen 2016 ser rent generellt relativt positiv ut.

Erik Axelsson konstaterade att de digitala tjänsterna är i ständig och snabb utveckling. Ett exempel på detta är att tekniken med den säkerhetsdosa som i dag är knuten till internetbanken kommer att ersättas med ett mer smidigt system. /Jan Thellner

Tänk på det här innan du tar ett seniorlån!

Seniorlån är ett samlingsnamn för en rad olika låneprodukter som riktar sig till äldre personer som äger en obelånad eller lågt belånad bostadsrätt, villa eller fritidshus. **Innan du tar ett senior-**

lån finns det några saker du bör tänka på.

- Seniorlån är dyra lån!
- Vilka ekonomiska konsekvenser innebär det på kort och lång sikt att ta ett seniorlån?
- Vad händer när lånet löper ut, kan du förnya det?
- Kan du i stället låna via barn med bostaden som säkerhet?

Diabetessjukdomar var temat för höstens studiedag för SPF Seniorernas Östgötadistrikts



Professor Fredrik Nyström talade då kring diabetessjukdomar där han bl.a. berörde forskning och resultat om läkemedel och kost vid diabetessjukdomar.

Det finns två typer av diabetes. Typ 1 innebär **avsaknad** av insulinproduktion och behandlas med insulininjektioner.

Vid typ 2 har man en **minskad** produktion av insulin och denna behandlas i första hand med **livsstilsförändring** t.ex. ändrade kostvanor, motion och sluta röka. Han förordade även **medelhavskost**, vilket innebär att man undviker kolhydrater men äter fett och kanske ett glas vin till maten. Personer med kraftig fetma har en ökad risk för diabetes. Enligt nyare studier tycks däremot risken att dö i förtid vara mindre för dem med BMI mellan 25-30 (överviktig) jämfört med normalviktiga.

För övrigt informerades om olika hjälpmedel för diabetiker, hur den modernaste insulinpumpen såg ut och hur den fungerade samt vad man som diabetiker kan göra för att förebygga fot- och bensador.

Bordtennis ger allsidig motion

Tre gånger i veckan samlas ett antal "slagfärdiga" S:t Olof-medlemmar i bordtennistemplet Norcohallen i Klockartorpet. Bo Johansson är kontaktperson för verksamheten och han kan konstatera att intresset är stort i kampen om att hitta vinnande slag på den lilla vita plastbollen på de tio borden i lokalen. När S:t Olofsbladet var på besök var det full fart på ett 20-tal racketsvingare. Det är mest dubbelspel som gäller.



Slagfärdigheten är hög när SPF:arna kämpar med racket och boll i bordtennistemplet Norcohallen.

/Jan Thellner (text och foto)

- Vi öppnar redan halv åtta på morgonen. Vid fikapausen klockan nio plockar vi ut tvåmannalag efter lottning och seedning, så att paren blir så jämnstarka som möjligt, berättar Bosse.

Vid elvatiden brukar den avgörande sista bollen dunkas in och så dags kan det, för de som känner så, vara skönt att ta en dusch eller bastu. Eftersnackets vågor brukar gå höga...

- Bordtennis är en utmärkt motion för pensionärer, menar Bo Johansson. Det är en sport som ger allsidig muskelträning, förbättrar balansen och skärper reaktionsförmågan. Han ser gärna att S:t Olofs pingis-familj växer till sig:

- Vi har plats för fler och extra roligt skulle det

Våren 2016

Nu startar en ny säsong med spännande biofilmer, speciellt utvalda av Cnema och SPF. Även svenska filmer textas. Varmt välkomna!

Abonnemangskort för SPF:s medlemmar säljs innan vårens första filmvisning onsdag den 20 januari kl 12.30 -14.00 på Cnema.



Så ock på jorden

Onsdag 20 jan 14.00
Speltid 2 tim 14 min



Fem trappor upp

Onsdag 10 febr 14.00
Speltid 1 tim 32 min



45 år

Onsdag 16 mars 14.00
Speltid 1 tim 35 min



En man som heter Ove

Onsdag 6 apr 14.00
Speltid 1 tim 56 min

Smakrik traditionell fest i surströmmingens vänkrets

Kalas med surströmming i centrum är en smakrik och god tradition hos SPF S:t Olof. Torsdagen den 24 september var det dags igen. Närmare 40-talet medlemmar var samlade i lokalen och hälsades välkomna av vice ordförande Anna Karlsson.

Innehållet i burkarna från Röda Ulven hade en strykande åtgång. Man lät sig väl njuta av den norrländska specialiteten. För de som ännu inte blivit förförda av denna jästa delikatess fanns vanlig hederlig inlagd sill som alternativ.

Framdukat på serveringsborden fanns självklart också de obligatoriska tillbehören i form av gräddfil, rödlök, mandelpotatis, hårt respektive mjukt tunnbröd och västerbottenost.

Allt sköljdes ned med öl av varierande styrka, i förekommande fall kompletterat med nubbar i praktiskt småflaskformat. Enligt god svensk sed intogs bordets gåvor med för mat och dryck anpassade visor. Kaffe och kaka avslutade den kulinariska samvaron. /Jan Thellner



När surströmmingens vänkrets träffas hos S:t Olof har innehållet i burkarna en strykande åtgång.

Julkonsert avslutade årets aktivitetsfyllda hösttermin

Skönsång av Odd Fellowkören — och julgröt med härliga skinkmackor, kaffe och pepparkakor var några av ingredienserna när S:t Olof hade julfest i ett fullsat Hengården.

En stort lotteri med dignande prisbord och exklusiva julinspirerade vinster lockade slutligen

Fotograf: Anna Kordhemmar att utmana fru Fortuna./Leif V. Eson

