

"Det samlas inte damm på den som är ute i oväder."

Oväder har det inte varit men full fart, så något damm har inte samlats hos S:t Olof i år. Programmen har varit varierande och uppskattade av våra medlemmar. Att vi varit i våra egna lokaler tycker många är trevligt, "man är hemma liksom". De nyillsatta arbetsgrupperna – resor, program, friskvård/hälsa, kurser – kom igång under hösten och resultatet läser du om i den här tidningen. Vi har också märkt att fler medlemmar engagerar sig och kommer med förslag på olika aktiviteter, det är bra och nödvändigt för att få ett blandat program som tilltalar många.

Tillsammans med bridgegrupperna och SPF Seniorerna Östgötadistriktet har vi investerat i ett dataprogram, Bridgemate, som underlättar vid uträkning av resultat vid bridgematcher. Läs mer i referatet från bridgen på sid 4.

Vi satsar också mycket på medlemsvård och har fått ganska många nya medlemmar som vi försöker ta hand om lite extra första gången de besöker oss. *Här vill vi att även Du – som "gammal" medlem - hjälper till att ta hand om nya så de känner sig välkomna till S:t Olof.*



Det är viktigt att SPF Seniorerna visar sig ute i olika sammanhang. Vi deltog i Seniormässan i De Geerhallen i november, en mycket välbesökt och intressant mässa med utställare och politiker som deltog i samtal från scenen.

Tack vare era positiva reaktioner och visad uppskattning fortsätter styrelsen att utveckla, utvidga och förnya SPF S:t Olof. Och Du kan hänga med på det taget! Tack för det gångna året – nu siktar vi på 2017.

Anna Karlsson / ordförande – alltid på språng, ser till att det inte samlas damm.

Som vanligt har vi mycket att erbjuda

under kommande halvår. En del är gamla bekanta som återkommer t.ex. att ta en fika på Café S:t Olof eller titta in på PUB S:t Olof utan att behöva anmäla sig i förväg. Nyheter för i år är möjligheten att lära sig spela **Padel** eller varför inte prova på **YinYoga** – en skonsam variant av yoga. Lässugen? Vi startar även en **ny bokcirkel** i egen regi tre tisdagar under våren.

Den 9 februari bjuder vi in våra nya medlemmar från 2016, presenterar styrelsen och berättar mer om vår verksamhet över en kopp kaffe.

Till våren och sommaren erbjuder vår resegrupp oss tre heldagsturer. Ryttmästargården i Skövde verkar vara ett intressant resmål, eller kanske en skärgårdstur till Harstena.

Kallelse till Årsmöte

Tisdagen den 28 februari 2017 kl. 14.00 håller SPF Seniorerna S:t Olof samt Elsa och Gerda Grandin's Stiftelse årsmöte på Hemgården. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på expeditionen samt på vår hemsida en vecka för mötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 6 veckor innan (13/1). Vi bjuder på fika och lotterier anordnas.

Välkomna!



Missa inte heller "lilla fruntimret" Gunilla Dahlgren den 9 mars.

Kvar i sta'n återkommer även i sommar med nya inslag och platser att träffas på.

Läs mer om allt och mycket mer i detta nummer av S:t Olofsbladet.

// Vi ses! Christina B. Eriksson

AKTUELLT

Kvar i sta'n? Passa på och träffa dina vänner från S:t Olof i sommar!

Vi träffas för gemenskap, trevlig samvaro och fika med dopp eller annan dryck.

- tisdag 27 juni kl 14.00 på café Färgaregården, vid S:t Persgatan
- tisdag 25 juli kl 14.00 på Café Solsidan, Västgötegatan 23
- tisdag 22 augusti kl 16.00, **OBS tiden!** på Il Cibo – Italiensk rest./pub, öl/vin Olai Kyrkogata 29

Ändrade öppettider på expeditionen!

P.g.a. "personalbrist" kommer vi att fr o m januari 2017 tillsvidare ha vår expedition stängd på onsdagar.

Ny hemsida och nytt medlemsregister

Precis i slutet av året, den 1 december, fick vi ett nytt medlemssystem och en ny hemsida. Systembytet kan tyvärr innebära att det inledningsvis blir felaktigheter och problem i kontakten med våra medlemmar, vilket vi hoppas ni har överseende med.

@ Viktigt - ange din e-postadress i vårt medlemsregister

Om din e-postadress redan var registrerad i det gamla medlemssystemet så har du troligtvis fått ett mejl om hur du kan logga in på *Mina sidor*. Gå till www.spf.se och välj *Mina sidor*, därifrån kan du logga in med ditt **personnummer** och **postnummer** som lösen.

Har du problem med registreringen är du välkommen till någon av våra datastugor eller skicka ett mejl till expeditionen så hjälper vi dig att registrera din e-postadress i vårt nya medlemsregister.

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



Vår webbredaktör för hemsidan - Lars Lundström - har gjort ett jättejobb med att göra hemsidan attraktiv och lätthanterlig efter de regler som förbundet har beslutat.

Vi kommer under våren att presentera vår nya hemsida samt hur och vad man kan hitta där. Men prova redan nu! Webbadressen är densamma som tidigare www.spf.se/stolofnorrkoping.

Datakurser hos SeniorNet

Vi kommer inte att ge några egna datakurser utan hänvisar i stället till SeniorNet i ProNova. De har ett brett utbud av kurser och föreläsningar inom många områden. Se deras kursprogram på www.seniorit.se eller gör ett besök på Korsgatan 2, 4 tr. mån-onsdag 9.30 – 12.30. Medlemskap hos SeniorNet behövs ej, men medlemmar i SeniorNet får rabatt på kursavgiften.

Anmälan görs direkt till SeniorNet tfn 073-409 89 35 och kurserna hålls i deras lokaler.



Däremot så fortsätter vi med **Datastugan** två gånger under våren – den 26/1 och 27/4. Dit är du välkommen med dina IT-relaterade frågor. Passa på att ta med din telefon, surfplatta eller dator om du vill ha hjälp och svar på några frågor. Vårt hjälpteam står som vanligt redo att hjälpa till i mån av tid och kompetens.

Café S:t Olof med Hjärnkoll

Tre gånger under våren fortsätter vi med Öppet Café S:t Olof. Välkommen på en kopp kaffe eller te eller kanske ett glas vin. Den 18 maj kör vi årets klubbmästerskap i förbundstävlingen **Hjärnkoll**. Nu är det dags att besegra vårt obesegrade vinnarlag se'n tre år tillbaka – Berit, Björn och Gunilla. Bilda ett lag med tre deltagare och anmäl er. Du kan även anmäla dig ensam så bildar vi lag på plats. Vi fick lite synpunkter på att våra frågor var i svåraste laget förra gången, tävlingsledningen lovar att se över frågenivån inför nästa tävling.



Kom ihåg att vi har ett sista datum för avanmälan när det gäller våra arrangemang. Mat och dryck beställs och köps in flera dagar i förväg och sena avbokningar blir en onödig kostnad, som i förlängningen drabbar alla medlemmar. En kostnad som vi tyvärr måste debitera den som inte avanmält sig.

Kansliet – Slottsgatan 134 är öppet måndag, tisdag & torsdag kl. 10.00 – 12.00, telefon: 011 – 10 78 60. Vi har stängt under sommaren 5/6 – 13/8 samt jul-, nyårs- och trettonhelgerna 11/12 2017 – 7/1 2018.

AKTUELLT

Natur- och kulturvandringarna

i Norrköping med omnejd är populära och fortsätter med Leif Winqvist och Olle Eliasson som guider. Den här gången har de till sin egen förvåning redan nu lyckats presentera både datum och plats för vårens tre vandringar. Så nu är det bara att skriva in i kalendern, packa kaffetermosen och matsäcksryggan, ta' med vandringsstaven och hänga med. För alla vandringar gäller föranmälan till kansliet samt att vi träffas 09.30 vid Folkets Park (Folkborgen) för samåkning.



- Tisdag 2 maj går vi Kättsätterleden. En 5 km stadsnära och lätt vandring.
- Tisdag 16 maj bär det av till Svensksundsviken. Vi går till fågeltornet samt upp till utsiktsplatsen. Även denna är lättvandrad.
- Tisdag 30 maj blir säsongens lite längre vandring. Då går vi en vacker tur runt Lilla Älgsjön. Den är 7 km och bjuder inte på några svårigheter. Tänk på att vi rör oss i naturen och går på skogsstigar där det finns rötter och stenar med snubbelrisk. Ibland går stigen över berghällar, som vid våt väderlek kan vara hala. Stadiga skor rekommenderas liksom ett par stavar till stöd.



En imponerande elefant stötte vi på vid vandringen upp mot Borgberget i Söderköping /Text o foto Leif Winqvist

Programmet är preliminärt och kan ändras beroende på när våren anländer eller annan omständighet. Annons om vandringarna kommer som vanligt i NT.

Padel är en racketsport som passar de flesta - inte minst de, som spelar eller har spelat squash, tennis eller badminton och som vill ha ett skonsammare alternativ!



Vi kommer att erbjuda er gratis introduktion i början av 2017, med instruktör Janne Blomqvist, som själv är 70+ och kommer att vara på plats för att introducera **padel**tennis.

Ni kommer att på ett lättsamt sätt få en genomgång av regler, serve, positioner och poängräkning.

Preliminärt kommer vi att spela på tisdagar kl. 13.30 på Norrköpings Squashcenter, Fredriksdalsgatan 44 (Butängen).

Förhandsanmäl ditt intresse till **Lars Lundström**, larsibert@gmail.com, och ange gärna om du önskar annan tid!

Vrinnevipromenaderna

Kanske har du velat gå ut i skogen för en promenad men inte känt dig helt bekväm att lunka iväg alldeles själv.



Onsdagar 9.30! Ja då är det samling vid Tjalvegården och dags för veckans promenad i härliga Vrinneviskogen.

Med Lisbeth Lindberg och Mona Podéus som anförare kan vi välja spår - antingen 3,5 km eller 5 km i ett lagom tempo. Det är inte frågan om tidtagning eller rekordslagning - tempot är mera valt med tanke på naturupplevelser och småsnack på skogsstigen.

Jag var med en onsdag i oktober, lite gråmulet väder och härlig stämning och valde 5 km rundan. Konstaterade att dom kilometrarna var kortare förr i tiden. Men i mål kom vi och ställde sedan kosan mot Dillqvists Catering för en kaffestund med god, prisvärd smörgås. En onsdagsförmiddag värd att upprepas.

Ett bra sätt att dels komma ut och få röra på sig och dels få möjlighet att få sällskap på promenaden - detta i sig en trygghetsaspekt.

Den 11 januari är det dags för säsongens första promenad med eller utan stavar, välj 3,5 eller 5 km. Du är välkommen när det passar utan anmälan i förväg! //Text & foto Leif V. Eriksson

AKTUELLT & SE'N SIST

Bridge gör dig gladare och piggare, du blir smartare och du lever längre - någonstans har jag hört det påståendet och jag är övertygad om att det stämmer, för även om genomsnittet av vår ålder är ganska högt så är alla verkligen på alerten. Vi spelar bridge i klubblokalen tre dagar i veckan och man väljer själv när man vill spela. Efter två timmar bjuds på kaffe - egen macka eller bulle tar du med. Därmed kan man säga att du nästan spelar gratis - spelavgiften är bara 25 kr per gång!

Vi har säkert spelat bridge i S:t Olof sedan 20 år tillbaka. Men i år har vi moderniserat oss och tagit steget - från att föra spelprotokoll för hand på papper och sedan räkna ut resultaten manuellt - till att inköpa ett trådlöst datasystem *Bridgemate*, med en terminal på varje spelbord för att knappa in kontrakt och resultat. Det har tagit några veckor för oss "ledare" att lära in hur man åstadkommer detta smärtfritt, och det har krävt stort tålamod och säkert flera gråa hår för vår snälle **Hans Jacobsson**, vår lärare och expert - men han ler fortfarande och ställer alltid upp!

Nils-Åke Westin är den som tagit initiativet och sett till att denna fleråriga idé äntligen har blivit verklighet. Han har lagt ned ett jättejobb och tiggat ihop de pengar som krävdes från SPFs distrikt, S:t Olof och även från oss bridgespelare.

Men vi vill gärna bli fler, så därför planerar vi nu en nybörjarkurs under våren. Det behövs bara att Du gillar att hålla i en kortlek, plus lite kortsinne och att du är nyfiken på att komma igång. För att kursen ska bli av krävs minst tio deltagare.



Och [sic!] så kommer placeringslistan ut bara några minuter efter sista given.

Kerstin Lindqvist och Maud Nordlund för in dagens resultat via *bridgemate* och kan sedan via e-post skicka resultaten av dagens olika partier direkt hem till spelarna. /Foto CEson

Hör efter i din bekantskapskrets, det kanske finns fler som är nyfikna på att få lära sig bridge. Har Du ingen partner kan vi säkert hjälpa till.

När du väl lärt dig spelreglerna så har du fått en hobby som du kan utöva överallt, på resor, hemma med andra vänner eller på olika klubbar överallt i världen. Efter helgerna börjar vi åter spela i januari och fortsätter sedan varje vecka fram till midsommar. Ingen föranmälan behövs, men man kollar att man har en partner att spela med. Vi börjar spela på utsatt klockslag så man bör vara på plats senast 15 minuter innan.

Är Du intresserad – kontakta någon av våra kontaktpersoner, namn och telefonnummer hittar du i veckoschemat samt i funktionärslistan.

Välkommen till vårt bridgegäng!

Maud Nordlund

PUB-kväll hos S:t Olof - en möjlighet att utan anmälan kunna åka ner till vår lokal, träffa gamla och nya vänner, ta en korv med bröd och något att dricka, kanske spela ett parti dart med lite mysig musik i bakgrunden. Premiärkvällen blev en riktig fullträff, så bra att vi nu upprepar det hela i vår.

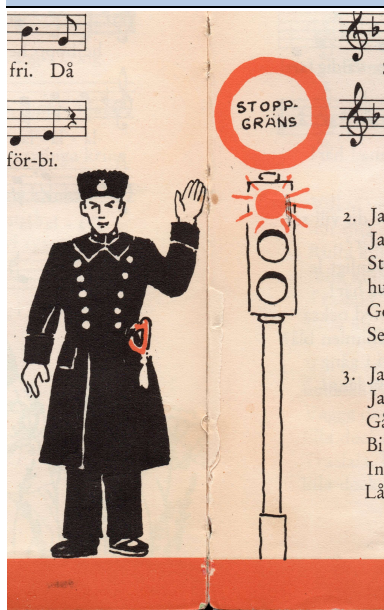


Spontant - titta in på en korv och öl eller en kaffe. Alltid hittar du någon att prata med.



Kjelle Tudare tog med sig trumpeteten och bjöd på ett uppskattat musikquiz där han spelade trumpet för att illustrera frågorna. Vilken känd trio sjöng låten "Tom Doley"? Din tur nästa gång?

SE'N SIST



Här är polisen som mitt i gatan står och visar hur man kör och visar hur man går.
/Ur Nu ska vi sjunga

Farten, fyllan och cyklisterna är trafikens problemområden

Det var en rutinerad representant för ordningsmakten som gästade S:t Olofpensionärerna. **Dennis Örnberg** började som polis 1980 och har de senaste 30 åren arbetat inom trafiksektionen.

-Vi är 700 poliser i Östergötland men bara 20 av dem har trafiken som huvuduppgift, berättade han. Av dessa 20 är vi endast tio i Norrköping.

Trafiken berör praktiskt taget varje människa, alla som inte ligger på sjukhus eller sitter i fängelse är trafikanter mer eller mindre dagligen. Sverige är tillsammans med England och Holland de mest trafiksäkra länderna i Europa.

-Förra året omkom 270 personer i trafikolyckor i vårt land, målsättningen är att dödsolyckorna skall minska till 220 år 2020. Människan är den svaga länken, konstaterade Dennis Örnberg. Utvecklingen har under årens lopp gått åt rätt håll både vad gäller bilarnas säkerhet och vägarnas utformning.

För att kunna nå den så kallade nollvisionens mål är det tre problemområden som måste "attackeras" - hastighet, nykterhet och oskyddade trafikanter. Han tror att många bilister inte inser hur liten tidsvinsten är när hastigheten ökar med några kilometer i timmen.

-Om man till exempel kör från Norrköping till Ikea i Linköping och håller 120 km/tim istället för den lagliga maxfarten 110 tjänar man bara två minuter...

Problemet med berusade förare är mycket allvarligt och mer utbrett än de flesta anar.

-Varje år förekommer 2,5 miljoner rattfylllekörningar på våra svenska gator och vägar. Av dessa stoppas bara 30 000 av polisen. Av de påverkade förare som polisen upptäcker i dag är merparten berusade av andra droger än alkohol.

Som så många andra förvånas Dennis Örnberg över hur nonchalant och riskfyllt cyklisterna uppträder i trafiken.

-De verkar ofta inte förstå hur oskyddad man är vid en kollision eller omkullkörning.

Disciplinen och regelefterlevnaden är bristfällig. Det gäller exempelvis ofoget att cykla på trottoarer och gångbanor.

-Det är bara tillåtet för barn under åtta år men som alla vet är det många både ungdomar och äldre som bryter mot den lagen. Det är ett lika irriterande som farligt uppträdande som inte minst drabbar pensionärer och rörelsenedsatta fotgängare. /Jan Thellner

Klubbafton med allsång var en programnyhet under hösten. Våra medlemmar fyllde lokalerna med liv i luckan och högt i tak samtidigt som vi avnjöt en inbjudande mingeltallrik och valfri dryck avslutat med kaffe och kaka. De rundvandrande allsångsledarna Christina B. & Leif V. med gitarrspelande dottern **Kattis Sundby** stod för takt & ton.

Sångerna då? - ja ni vet - så där lite lagom nostalgiskt. *Röda stugor, Gå upp o prova dina vingar, Drömmen om Elin och Trettifyran* var några av sångerna. Men vi klarade även av nobelaktuelle Bob Dylan's *Blowin' in the wind*

samt avslutnings-sången ur den för östgötapubliken fortfarande aktuella *La Cage aux Folles Vår bästa tid är nu!*
/ Christina B. & Leif V. Eson



*Nu - ej någon bortglömd dag - i går
Nu - din morgondag kan ingen spå.
Håll fast en kort sekund
och lev och älska nu så märker du
det blir en härlig stund,
Därför vår bästa tid är nu, är nu, är nu
- och det instämmer vi väl i!*

ARRANGEMANG – VÅREN 2017

Bindande anmälan till tel. 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com
Avbokning till expedition senast måndagen före aktuellt arrangemang för att slippa betala.
 Träffarna är i vår lokal, Slottsgatan 134, om inte annat anges. **Välkomna!**

Januari

19 januari, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Även den 16 mars och 18 maj

Välkommen till Café S:t Olof för en stunds gemenskap. Kaffe, te och annan dryck finns att köpa, vill du ha något att tugga på, så tag med själv.

- Kostnad inklusive dryck 20 kr
- Ingen föränmälan

Februari

9 februari, torsdag kl. 14.00

INFORMATION TILL NYA MEDLEMMAR

Denna eftermiddag inbjuder vi nya SPF-medlemmar. Vi presenterar styrelsen samt berättar om vårt arbete och vad vi kan erbjuda. Kaffe och ostfralla.

- **Anmälan** tidigast 9 januari
- **Avanmälan** senast 6 februari

28 februari, OBS! tisdag kl. 14.00

ÅRSMÖTE PÅ HEMGÅRDEN

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

- **Anmälan** tidigast 9 januari
- **Avanmälan** senast 23 februari

Mars

9 mars, torsdag kl. 14.00

LILLA FRUNTIMRET

Eftersom jag känner mig som 25, blir jag lika förvånad varje morgon när jag vaknar och det ligger en vilhårig pensionär bredvid mig.



Författaren och kåsören Gunilla Dahlgren gästar oss. Räkna med många skratt.

Information även från regionens och kommunens pensionsnärskommitté (RPR/ KPR).

Räkbomb, kaffe och kaka; drycker finns att köpa. Lotteri.

- Kostnad 130 kr
- **Anmälan** tidigast 9 januari
- **Avanmälan** senast 6 mars

16 mars CAFÉ S:T OLOF, torsdag kl. 14.00

23 mars, torsdag kl. 17.00

PUBKVÄLL

Favorit i repris – åter en pubkväll på lokalen med korv o bröd och annat tilltugg samt kaffe och kaka. Som vanligt erbjuder vi drycker att köpa. Stoffe sjunger och spelar gitarr under kvällen. Lotterier.

- Entré 50 kr
- Ingen föränmälan

April

6 april, torsdag kl. 14.00

KOLL PÅ LÄKEMEDEL

Maria Sjösten från Apoteket Hjorten informerar. Varför byter apoteket ut mina läkemedel? Passa på och mät ditt blodtryck! Kaffe och wienerbröd.

- Kostnad 60 kr
- **Anmälan** tidigast 13 mars
- **Avanmälan** senast 3 april

20 april, torsdag kl. 14.00

SOPPLUNCH med EN TABLETT 3 x GLADLIGEN

Leif V. Eriksson kåserar över temat "Med skrattet som medicin". Soppa med bröd, kaffe o kaka.

- Kostnad 80 kr
- **Anmälan** tidigast 13 mars
- **Avanmälan** senast 13 april

Maj

11 maj, torsdag kl. 14.00

NORRKÖPINS MANCHESTER

Journalisten Magnus Höjer om epoken då Norrköping var en blomstrande industristad med hundratals skorstenar. Kaffe, saltängsbulle & kaka. RPR & KPR informerar.

- Kostnad 100 kr
- **Anmälan** tidigast 13 mars
- **Avanmälan** senast 8 maj

18 maj, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF & HJÄRNKOLL

1 JUNI, torsdag kl. 14.00

VÅRAVSLUTNING med sill och potatis med alla tillbehör, ädla drycker finns att köpa, kaffe o kaka. Allsång och lotteri.

- Kostnad 110 kr
- **Anmälan** tidigast 13 mars
- **Avanmälan** senast 29 maj



STUDIECIRKLAR
Våren 2017
 i samarbete med
 Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast 2017-01-16
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com

Senior Power	- 12 måndagar, start 23 januari kl. 9.00	600 kr
	- 12 måndagar, start 23 januari kl. 10.00	600 kr
	Styrketräning för äldre med egna kroppen och band som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna.	
YinYoga	- 10 måndagar, start 30 januari kl. 11.00	500 kr
	En lätt och mycket avslappnande form av yoga.	
Samt i egen regi - startdatum för kurserna meddelas av cirkelledaren efter anmälan.		
Släktforskning nybörjare	- 3 torsdagar kl. 13.30 – 16.00 varannan vecka	150 kr
Bokcirkel	- 3 tisdagar kl. 15-17	100 kr

Är du intresserad av att **börja spela bridge?**
Tag då kontakt med någon av bridgens kontaktpersoner!

VECKOSCHEMA

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

Dag	Tid	Aktivitet	Lokal	Kontaktperson	
Måndag	09.00	Senior Power		Carmen Neemre	070-2765777
	10.00	Senior Power		Carmen Neemre	070-2765777
	11.00	Yin Yoga		Carmen Neemre	070-2765777
	13-17	Bridge		Jan Höög	147274
Tisdag	11-15	Bridge		Maud Nordlund	0704-964201
	13.30	Padel	Squashcenter	Lars Lundström	0730-284453
	15-17	Bokcirkel		Gudrun Hellgren	0702-465771
				Gunnel Söderpalm	0730-947162
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg	144418
				Mona Podéus	0730-627330
	10.00	Boule (sommar/höst)	Folkparken	Gunnel Holst	181970
	13-17	Bridge		Irène Lind	138493
	13.00	Bowling	Vilbergshallen	Eva Johansson	0730-913727
Torsdag	10.00	Linedance 1		Gunnel Holst	181970
		Linedance 2		Christina B. Eriksson	127177
	13.30	Släktforskning		Bo Hellgren	0731-836614
Fredag	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson	166160
				Ragna Blomqvist	185470
Må, on, fr	07.30	Bordtennis	IF Norco, Moa Martinssons g. 26	Bo Johansson	130217
26/1, 27/4	12.30	Datastuga		Christina B. Eriksson	127177

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER

Styrelse

Ordförande

Anna Karlsson 0703-386194

Vice ordförande

Vakant

Kassör

Kerstin Sundberg 0708-125503

Sekreterare

Lollo Andersson 173161

Övriga ledamöter

Margaretha Bergström 188120

Folkhälsoombud

Christina B. Eriksson 127177

S:t Olofsbladet, annonser, data

Anita Frid 0707-460054

Program, resor, trivselgrupp

Marianne Landström 312037

Kurser, läkemedel

Jan Månsson 319940

Medlemsregister

Revisorer

Britt-Louise Johansson 126816

Jan-Erik Lövbom 189662

Valberedning

Nils Tuleborn 181296

sammankallande

Kerstin Bråbo 135015

Erika Rebane Nyqvist 317485

Funktionärer

Bio/Cnema

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Bordtennis

Bo Johansson 130217

Boule

Gunnel Holst 181970

Bowling

Eva Johansson 0730-913727

Bridge

Jan Höög 147274

Maud Nordlund 0704-964201

Irène Lind 138493

Friskvård & Hälsa

Margareta Bergström 188120

Golf

Louise Blom 63143

Hemsida

Lars Lundström 0730-284453

Hörselombud

Bo-Göran Ahl 0705-717887

Linedance

Gunnel Holst 181970

Christina B. Eriksson 127177

Läkemedel

Marianne Landström 312037

Medlemsregister

Jan Månsson 319940

Funktionärer

Pensionärsråd (KPR)

Norrköpings kommun

Caisa Berglund 0709-583426

Pensionärsråd (RPR)

Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom 189662

Canasta

Gunnel Axelsson 166160

Ragna Blomqvist 185470

Programkommitté

Anita Frid 0707-460054

S:t Olofsbladet

Christina B. Eriksson 127177

Jan Thellner 335325

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Studieombud

Marianne Landström 312037

Synombud

Jan-Erik Lövbom 189662

Trafikombud

Vakant

Trivselgrupp

Anita Frid 0707-460054

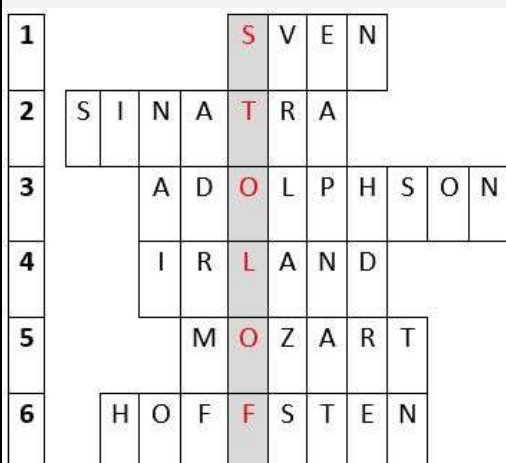
Anita Norén 0766-451179

Hans Norén 0766-451179

Vrinnevipromenaderna

Lisbeth Lindberg 0702-290493

Mona Podéus 0730-627330



S:t Olof blev svaret i klurigt musikquiz

S:t Olof kan vara mycket - torsdagen den 8 september var S:t Olof rätt svar i ett lagom klurigt musikquiz som komponerats av Christina B. Eriksson i höstens första caféträff.

Till CD-musik hade 30-talet deltagare att försöka klura ut svaren på sex frågor, flera av dem med lokal östgötsk anknytning.

Om svaren var rätt kom bokstäverna i en skuggad lodrät rad att ge det korrekta beskedet, vilket alltså var S:t Olof. Men då gällde det att ha hittat rätt i en spännvidd som innehöll skilda storheter alltifrån Mozart till Louise Hoffsten.

/ Jan Thellner och Christina B. Eson

Hjärtligt välkomna att vara med och bidra med egna frågor - behöver inte vara musik - till någon av våra kaféträffar. Hör av er till christina.b.eriksson@gmail.com.



NOTERAT

Cafékulturen i Norrköping är gammal och god

Norrköpingsutställningen 1906 på Sylten är en historisk händelse, en milstolpe som de lokala forskarna ofta återkommer till. Under rubriken *Caféer i Norrköping* lägger historiekunnige **Mikael Andersson** ännu en intressant pusselbit till utställningens betydelse:

-Evenemanget på Sylten var starten för konditorikulturen i Norrköping. Det var där som man för första gången samlades runt kaffeborden i Schweizeriet, en från Frankrike importerad nyhet.

Succén på Sylten fick många efterföljare. De flesta fanns från början på Trädgårdsgatan som kom att utvecklas till Norrköpings mesta konditoriegata. Varje kafé i stan hade en mer eller mindre egen profil och publik.



Rysk banantårta! - under sitt timplånga föredrag gav Mikael Andersson många exempel på den konditorikultur som alltsedan premiären på Sylten lockat kaffesugna norrköpingsbor.

Här är några pärlor ur Mikael Anderssons rika minnesbank...

Idrottscaféet var samlingspunkt för de fotbollsintresserade som med liv och lust diskuterade dagens nyss avslutade match i Idrottsparken för IFK Norrköping eller IK Sleipner. Smörgåsarna var ofta döpta efter fotbollsidolernas namn!

Wahlströms konditori blev upphöjt till kunglig hovleverantör sedan kung Gustaf V fått smak för företagets Sofiabrod i samband med ett besök på Barnens dag 1940. Kuriosa - när Wahlströms upphörde blev det Peters Steakhouse. 1967 lanserade krögare Ölander plankstek. Det var den första i sitt slag i Sverige, ursprunget var franskt.

-**Kafé 12:an** från 1920 är ett av alla de arbetarkaféerna i Norrköping som fortfarande finns kvar och bedriver något av en kulturgärning, enligt Mikael Andersson.

Milles i hörnet Drottninggatan/Trädgårdsgatan är numera en kinarestaurang men många norrköpingsbor minns med välbehag Milles mockabakelser.

Kinaconditoriet öppnades 1940 i Sternhuset. Man var ensam i Norrköping med levande konditoriorkester.

Wivex på Kungsgatan väcker många minnen. Hit lockades gästerna på 60-talet för att se på TV. Detta var långt innan apparaten blev en självklar utrustning i det egna hemmet.

-Som så många andra kaféer överlevde dock inte Wivex konditoridöden i konkurrens med pizzeriorna, suckade Mikael Andersson.



Café Broadway är det mest riksberömda av Norrköpings konditorier. I källarlokalen under kaféet på Bråddgatan började bandet Eldkvarn att repetera. Det blev starten för en plats i pophistorien.

/Text Jan Thellner, Foto Christina B: Eson

Surströmming och Lucia – vad har nu de gemensamt? Kanske som någonting årligen återkommande eller att båda förmedlar en speciell förnimmelse av smak, doft och sånger att sjunga och lyssna till. S:t Olof värnar om sina traditioner!



Strömming men även sill och alla tillbehör står uppdukade när S:t Olof bjuder till surströmmingsfest.



Fullt hus och lite till när vi firade julfest och lagom till skymningen bänkade oss och avnjöt skinkmacka och fika. Ett fint och välsjungande luciatåg från Söderköpings Waldorfskola skred genom våra lokaler samt bjöd på pepparkakor som de själva bakat. Ett mycket uppskattat och trevligt initiativ.

NOTERAT

KPR lyhört för önskemål

Eva-Britt Sjöberg (KD) är sedan 2014 kommunalråd i Norrköping, ordförande i vård- och omsorgsnämnden och ordförande i kommunens pensionärsråd (KPR). Åren 2010 – 2014 var hon ledamot i KPR. Hon tycker att uppdraget i KPR är mycket stimulerande.

Är Norrköping en bra "pensionärskommun?"

Ja, även om det alltid kan bli bättre. Vi är på rätt väg och har den här mandatperioden lyckats vända skutan åt rätt håll. Ett exempel är att den långa kön till särskilt boende har halverats genom att vi öppnat 88 platser bara i år. Vi har också kunnat återöppna korttidsplatser vilket är mycket angeläget.

Vi kan i dag erbjuda 13 Träffpunkter och har anställt en verksamhetsutvecklare med målsättning att tillsammans med ideella krafter ytterligare utveckla Träffpunkterna. De har en viktig uppgift att fylla med ledord som gemenskap, trygghet, friskvård och social samvaro.

Hur ofta sammanträder KPR?

Vi har fyra ordinarie sammanträden per år plus en så kallad temadag där programmet bestäms av organisationernas önskemål.

Vilka förbund är representerade i KPR?

PRO Pensionärernas Riksorganisation, SPF Sveriges Pensionärsförbund Seniorerna, SKPF Svenska Kommunal Pensionärernas Förbund.

Hur många deltagare samlar KPR-sammanträdet?

13 ordinarie ledamöter och sju ersättare. Utöver representanter från PRO, SPF och SKPF deltar politiker från majoriteten och oppositionen.

Vad är KPR:s funktion?

Vi är huvudsakligen en remissinstans och referensgrupp. KPR registrerar åsikter och förslag från pensionärsförbunden och inhämtar information som skall ligga till grund för beslut i



omsorgsnämnden för vidare befordran till kommunfullmäktige. Samarbetet mellan KPR och pensionärernas företrädare bygger på respekt. Från kommunens sida är vi alltid lyhörda och jag tycker att vi har god kommunikation.

Eva-Britt Sjöberg trivs med sitt uppdrag som ordförande i KPR. /Jan Thellner (text och foto)

Brakar pensionärernas önskemål vara berättigade?

Ja, de allra flesta önskemålen är relevanta men av ekonomiska orsaker kan kommunen inte infria alla förslagen. Det handlar alltid om en avvägning.

Vilka förbättringar är aktuella nu och i ett längre perspektiv?

Mest angeläget är att bredda kompetensförsörjningen i äldreomsorgen. Personalbehovet är stort och det är svårt att rekrytera såväl undersköterskor som sjuksköterskor.

Alarmerande om diabetes

Med över 40 års erfarenhet inom diabetesvården, höll **Ulla-Britt Löfgren** under rubriken "Diabetes vår tids epidemi", en intressant och tankeväckande föreläsning. Diabetes (sockersjuka) är en historiskt belagd sjukdom. Symptom finns nedtecknade på 3 500 år gamla papyrusrullar. Trots intensiv forskning finns i dag inget botemedel som kan utrota sjukdomen.

-Den forskare som gör en sådan upptäckt lär få nobelpris, menade Ulla-Britt Löfgren. Mest dyster är situationen för diabetes typ 1, tidigare kallad barndiabetes. De som drabbas måste räkna med livslång behandling.

För Typ 2-diabetes är prognosen bättre. Med förhållandevis enkla medel går det ofta att behandla och begränsa sjukdomen. Typ 2 är den vanligaste diabetestypen (80 procent) och drabbar i huvudsak vuxna. Få sjukdomar kan orsaka så många följsjukdomar som typ 2 diabetes med ökad risk att insjukna i hjärt-kärlsjukdom (hjärtinfarkt och stroke). Med förhållandevis enkla medel kan man hålla blodsockret på en så normal nivå som möjligt och därmed minska risken för följsjukdomar.

Ärftlighet (40 procent), övervikt, fysisk inaktivitet och stress är det vanligaste orsakerna till diabetes.

Hur skall man då gardera sig för att slippa bli sjuk? Ärftlighet går inte att gardera sig mot. Men se upp med övervikt. Det krävs inga stora uppoffringar för att banta bort onödiga kilon. Tag regelbundna promenader, dra ner, eller undvik helt, socker i maten, minska portionernas storlek och mindre fett: välj fullkornsprodukter och mjuka omättade fetter.

Sockerfällorna är många - juice, vin, starköl, fruktyoghurt, naturgodis. Även frukt innehåller socker (fruktsocker) men påverkar inte blodsockret i lika hög grad eftersom frukten även innehåller fibrer, vilket sänker blodsockret.

Ulla-Britt Löfgren betonade avslutningsvis att vi kan äta "allt" men inte alltid och inte i vilka mängder som helst. - Visst kan vi unna oss en kaka till kaffet någon gång emellanåt... /Jan Thellner

RESOR



S:t Olof
Norrköping

Kom med och res tillsammans med S:t Olof!

”... det är vägen som är mödan värd”, så skrev Karin Boye och det är många i S:t Olof som håller med om det. Att förväntansfullt sätta sig i bussen ute vid Klinga eller nere vid Resecentrum, träffa nya och gamla bekanta att dela upplevelser med, skratt, sång och glada historier, bussfika med tillbehör, kanske en teaterresa med underhållning och god mat. Det finns mycket att se fram emot. Till våren och sommaren 2017 har vår resegrupp enats om att erbjuda oss tre heldagsturer.

25 april Malmslätts Flygvapenmuseum, Brunneby Musteri och Cloetta

Avresa: Bussgaraget Klinga kl. 10.00, Resecentrum hpl. C3-C6 kl. 10.15



Vi startar med Malmslätts Flygvapenmuseum för att där få en guidad tur på en timme – därefter fri tid för att på egen hand titta runt. Resan går vidare till Brunneby Musteri där vi äter en god lunch och sedan får tid att handla av alla läckerheter. Vi fortsätter med läcker-



heterna och ett besök hos Cloetta med möjlighet till ytterligare inköp. Innan hemfärden serveras busskaffe.

I priset **625 kr** ingår bussresa, guidad tur på flygvapenmuséet, lunch på Brunneby Musteri samt reseledare.

15 maj Ryttmästarbostället i Skövde

Avresa: Bussgaraget Klinga kl. 07.30, Resecentrum hpl. C3-C6 kl. 07.45



Vi styr färden nordväst ut mot Askersund, där vi rundar Vättern och kör mot Skövde. Vårt mål är det spännande Ryttmästarbostället i Skövde med många utlovade överraskningar. Där väntar en rundvandring med guide samt en fantastisk lunchbuffé inkl. lättöl och kaffe. Hemfärden går via ett guidad besök i Habo kyrka -träskatedralen



vid Vättern, en timrad kyrka med sitt ursprung i 1200-talet. Busskaffe serveras på hemfärden

I priset **1100 kr** ingår bussresa, lunch, entré och guidningar Ryttmästarbostället och Habo kyrka, busskaffe samt reseledare.

7 augusti Harstena – en ädelsten i Gryts skärgård

Avresa: Bussgaraget Klinga kl. 09.00, Resecentrum hpl. C3-C6 kl. 09.15



Vid Tyreslöts brygga tar vår kapten Kalle Bergström och hustru Gunnel emot oss för vidare färd genom skärgården ut mot Harstena; Kalle styr och Gunnel guidar. Väl framme på Harstena möter Ann-Sofi Käck upp och blir vår ciceron på ön. Vi besöker bl.a. de röda näckrosorna i insjön med sötvatten, sjön som i sig är omsluten av saltvatten. Möjlighet till kaffe och gott fikabröd, annars är det medtagen kaffekorg som gäller. Återresan blir en

längre skärgårdstur i S:t Annas skärgård till Moons pensionat på Norra Finnö, där det finns möjlighet att äta en god skärgårdslunch – måste beställas i samband med anmälan. Packa utflyktskorgen för en heldag i Östergötlands skärgård.

I priset **495 kr** ingår bussresa t & r samt guidning på Harstena. Kaffe och lunch ingår ej i priset.

Våra resor bokar du direkt



på telefon 011 – 23 91 00

SENIORBIO

Våren 2017

Ny säsong med spännande biofilmer, speciellt utvalda av Cnema och SPF. Även svenska filmer textas. Välkomna!

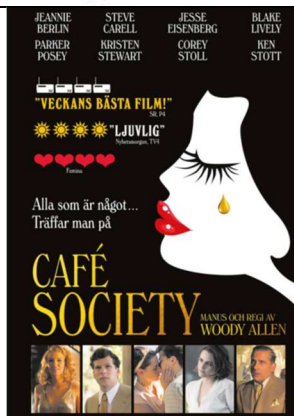
Abonnemangskortet för SPF:s medlemmar säljs onsdag den 25 januari kl. 13 -13.45 på Cnema. Filmserien om 4 filmer kostar endast 180 kr. Vi tar ej kort.

Biljetter till enstaka filmer säljes ej.



Den allvarsamma leken

Onsdag 25 jan 14.00
Speltid 1 tim 56 min



Café Society

Onsdag 8 febr 14.00
Speltid 1 tim 36 min



Cesanne och Zola

Onsdag 22 mars 14.00
Speltid 1 tim 57 min



Fyren mellan haven

Onsdag 19 april 14.00
Speltid 2 tim 12 min



Våren 2017
Liten lathund till viktiga datum
Kalender – klipp ur och spara
Anmälan / avanmälan 011 – 10 78 60 eller
spfstolof@telia.com



Januari		Mars		April		Maj	
9	Anmälan 9/2, 28/2, 9/3	6	Avanmälan 9/3	3	Avanmälan 6/4	8	Avanmälan 11/5
19	Café S:t Olof *)	9	Lilla Fruntimret	6	Koll på läkemedel	11	Norrköpings Manchester
16	Anmälan kurser	16	Café S:t Olof *)	13	Avanmälan 20/4	18	Café S:t Olof *) med Hjärnkoll!
25	Bio - Den allvarsamma leken	13	Anmälan 6/4, 20/4, 11/5, 1/6	19	Bio - Fyren mellan haven	Juni	
26	Datastuga *)	22	Bio - Cezanne och Zola	20	En tablett 3 x gladligen		
Februari		23	PUB-kväll *)	27	Datastuga *)	1	Våravslutning
6	Avanmälan 9/2						
8	Bio - Café Society						
9	Information – Nya medlemmar						
23	Avanmälan 28/2						
28	Årsmöte på Hemgården						

*) Ingen föranmälan

Saknar du något i vårt utbud? Hör av dig med önskemål och förslag om program, resor eller andra aktiviteter via mejl eller telefon!