

Gott Nytt 2018

När den här tidningen landar i era brevlådor har det redan hunnit bli nytt år med nya förhoppningar och förväntningar och så även nya aktiviteter hos SPF Seniorerna S:t Olof. I början av februari bjuder vi in nya medlemmar som har anmält sig under 2017 på en kopp kaffe med tilltugg, presenterar styrelsen, visar våra lokaler samt berättar om vårt program. Hoppas ni kommer att trivas hos oss och att vi alla får ett bra 2018 tillsammans både nya och gamla medlemmar.



Gör slag i saken! Tveka inte utan passa på och kom med! Vi ses på S:t Olof!

Tycker du om utomhusaktiviteter. Onsdagar kl. 9.30 är du välkommen på våra Vrinnevi-promenader och under sommaren spelas det Boule varje onsdag kl 10.00 uppe i Folk-parken.

Du är välkommen att kontakta oss om du är intresserad av att delta i några av våra aktiviteter. Vår adress och öppettider hittar du på sid 4 och kontaktpersoner och telefonnummer på sid 7.

Vi fortsätter med våra caféträffar och en Klubb-afton, dit du är välkommen att droppa in utan någon föranmälan. Som vanligt fyra bioföreläsningar på Cnema.

// Christina B. Eson

Kallelse till Årsmöte

Tisdagen den 27 februari 2018 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 före mötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 6 veckor innan (16/1). Vi bjuder på fika och lotterier anordnas.

Välkomna!

Mot nya seniormål med S:t Olof!

Du håller nu ett rykande färskt nummer av S:t Olofsbladet nr 1/2018. Innehållsrikt som vanligt med bilder, reportage och viktig information om våra aktiviteter våren 2018.

2018 är ju också valår och då ska vi ta reda på vilka program partierna har som gynnar oss seniorer, vilka frågor som prioriteras. Vi kommer att lokalt arrangera politikerutfrågningar, valdebatt och delta i media med debattinlägg m. m. Har du någon fråga som du tycker vi ska jobba extra med så hör av dig till styrelsen.

Seniorerna måste synas mer, ställa krav och få politikerna att lyssna. Vi är ju 26% av de röstberättigade i Sverige – DET MÅSTE MÄRKAS!

Våra medlemmar är en brokig skara och vi anstränger oss verkligen för att alla ska hitta någon aktivitet, kurs eller cirkel som ska passa. Om ändå inte – passa på att träffa nya och gamla vänner på våra caféer, pubkvällar och andra tillfällen. Vi fortsätter att prioritera medlemsvården både för nya medlemmar och alla andra.



*Att vara medlem
i S:t Olof
förgyller
seniorlivet!*

**Anna Karlsson
Ordförande**

AKTUELLT

Bakfickan på S:t Olof

Precis som så många populära krogar och umgängesställen så har även vi på S:t Olof nu fått en bakficka. Flera av våra medlemmar tyckte att de kände sig lite förvisade när det var fullt i caféet och man blev hänvisad till Pelarsalen. Styrelsen tänkte till och avsatte lite pengar i budgeten.



Pelarsalen har nu fått en rejäl ansiktslyftning under ledning av Marianne Landström och Anna Karlsson som stått för planering och mycket av arbetet.

Våra fixargubbar Tomas Sundberg och Nisse Frid tapetserade den tråkigt bruna gabondörren med franskinspirerad fondtapet.



Viveka Skott har också bidragit med tavlor till utsmyckning både i caféet och Pelarsalen. Dessutom har vi nu servering i både Caféet och Pelarsalen och har redan märkt att många väljer "bakfickan" direkt utan att passera caféet.

Ta en liten "konstrunda" nästa gång du besöker vår lokal. Vi tackar alla som bidragit med föremål och arbete för att vi ska få det trivsamt på våra möten. Det enda som nu saknas är en kristallkrona enligt Anna. / Christina B. Eson /



Källarförråden genom-söktes efter tavlor att hänga på väggarna. Leif V. och Christina B. Eriksson skänkte några som var målade av deras släkting Bror J. "Pater" Ruthgård



Dina förmåner som medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF Seniorerna har du tillgång till ett antal centrala förmåner. Ett helt nytt erbjudande till alla medlemmar är mySafety.

Antalet ID-kapningar ökar och många av dem som drabbas är äldre därför erbjuder mySafety Försäkringar ID-skydd Bas helt kostnadsfritt till alla medlemmar i SPF Seniorerna.

Detta är ID-Skydd Bas

* Spärrtjänst - du får hjälp att snabbt spärra ID-handlingar, betalkort och mobilabonnemang med ett enda enkelt telefonsamtal. Spärrtjänsten fungerar dygnet runt över hela världen.

* Spärr av personnummer

* Rådgivning - du får vägledning om du fått felaktiga räkningar, betalningskrav eller om det gjorts felaktiga kortköp vid förlorade bank- eller betalkort

Anmäl dig enkelt till ID-Skydd Bas

Det enda du behöver göra är att anmäla dig, antingen via hemsidan www.mysafety/spf eller om du inte har tillgång till dator genom att ringa mySafety tfn: 08-505 530 49. Vi har ett unikt servicenummer endast för SPF Seniorernas medlemmar.



Har du en e-postadress som är registrerad i vårt medlemsregister men inte fått några av våra nyhetsbrev under hösten logga in på www.spf.se

Mina sidor för att ändra eller lägga till din e-post eller kontakta oss via mejl eller telefon, så försöker vi hjälpa till. Har du inte någon dator eller e-postadress får du också aktuell information via vår förbundstidning Senioren.

Brådskande nyheter som gäller våra egna arrangemang inom S:t Olof annonserar vi i NT under "Föreningsnytt".

Janne Thellner har nu bestämt sig för att bli pensionär på riktigt. Vi tackar för hans skrivelser i S:t Olofsbladet men hoppas trots detta kunna locka honom till en och annan insats!

Hjärnkoll Missa inte vår frågesport på sista Caféträffen den 17 maj.

Vrinnevipromenaderna kör igång som vanligt onsdagen den 10/1. Samling med eller utan stavar kl. 9.30 vid Tjalvegårdens parkering. Välkomna hälsar Lisbeth och Mona!



AKTUELLT

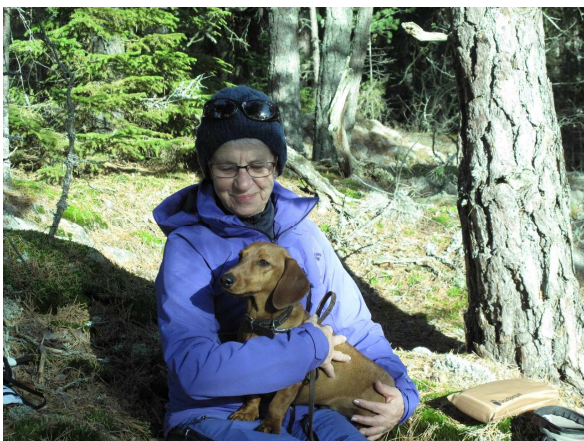
Kommande vandringar våren 2018

För kommande vår har vi "rekat" och planerat för tre vandringar med varierande längd och svårighetsgrad. För ev. ändringar se även annons i NT 1½ vecka före varje vandring. Vi hoppas kunna erbjuda någon vandring som är passande för de flesta.

Vi börjar med **Abborrebergsleden den 24 april** då vi beger oss ut till Lindö och går en lätt - eller till och med mycket lätt - c:a 4 km lång stadsnära vandring.

Den **8 maj** beger vi oss till **Stavsjö** och vandrar runt sjön **Skiren**. En trevlig c:a 5,5 km lång - inte alltför svår - tur.

Slutligen **Kvillingebranten den 22 maj**, en inte så lång, men mer krävande vandring. Den c:a 4 km långa vandringen bjuder på ett flertal ganska långa stigningar och därmed även utförsbackar på tillbakavägen. En vandring som bitvis ger en rejäl pulshöjning.



Inte bara tvåbenta vänner är välkomna på våra vandringar. En ständigt återkommande vandrare är Ivan, här med Anita Winqvist.

Naturen är inte slät! De stigar vi går på kan vara både steniga och ha rötter vilket ger snubbelrisk. Stadiga skor eller stövlar rekommenderas samt gärna ett par stavar. OBS! Nytt för 2018! **Ingen föranmälan!** För samtliga vandringar gäller att vi ses kl. 09.30 vid parkeringen vid Folkets Park/ Folkborgen (3:ans hållplats) för samåkning.

Och så det viktigaste!! Kaffe och äggmacka (annat pålägg accepteras också ;-).

// Leif Winqvist & Olle Eliasson

Bridge

Är du nybliven pensionär och inte vet hur du ska fylla dagarna? Yoga eller läsa franska – eller varför inte spela bridge? Du som har spelat förr i tiden eller kanske spelat hemma med goda vänner ibland – kom till lokalen på Slottsgatan 134 och lär känna likasinnade, få nya vänner och träna hjärnan.



Vi spelar tre dagar i veckan under lättsamma former.

Våra speldagar är måndagar kl 13 – 17, tisdagar 11 – 15, onsdagar 13 – 17. Dessutom är det ett billigt nöje: 25 kr inkl. kaffe (eget tilltugg tar man med själv), ev. ledig garageplats i huset kostar 40:-.

Kontaktpersoner: måndag Jan Höög tfn. 14 72 74, onsdag Irene Lindh 13 84 93 och tisdag Maud Nordlund 0704-96 42 01.

Du och dina bridgespelande vänner är mycket välkomna till oss på SPF S:t Olof!

/ Maud Nordlund (text & foto)

RESOR

SE'N SIST

BUSSBOLAGET Buss-Åke

Under våren och sommaren har vi fyra helt olika resor med helt olika teman planerade, med allt från lokala shoppingupplevelser, njutningsfull konst, nostalgiskt galen underhållning samt en minisemester. Mer information finns på vår hemsida samt tryckta annonsblad på vår expedition.

Den **20 mars** drar vi **Östergötland** runt med fokus på **rolig shopping**. Vi besöker Gunnes Väskor i Mantorp (de bjuder på kaffe och rulltårter), Boxholms Ost med provsmakning, Brunneby Musteri med en god lunch på deras restaurang Bettina. Hemresa via Cloetta i Ljungsbro och Björke Vävstuga där vi dricker eftermiddagskaffe. **Kostnad 595 kr** inkl. bussresa, lunch och kaffe

Den **17 april** blir det favorit i repris. En tur till **Wärmland** och guidad visning på **Lars Lerins** utställning ute på Sandgrund i Karlstad. Vi åter gemensam lunch på Wärmlands Museum. **Kostnad 590 kr** inkl. bussresa, kaffe & smörgås, entré och guidning samt lunch.



Den **28 april** tar vi så bussen till Stockholm för att tillsammans roa oss på **Cirkus** när **Macken firar 30 år** med **Galenskaparna & After Shave**. **Kostnad 1 525 kr** inkl. bussresa med bussfika, tvårätters middag (ej dryck) och biljetter (nedre mittläktaren).

Den **11 – 14 juni** ger vi oss av mot **Dalarna** och **Siljan runt** på fyra dagar med besök på Zorngården, Carl Larssongården, Rättviks kyrka samt Nusenäs och dalahästtillverkningen. **Kostnad 4 095 kr** inkl. bussresa, halvpension med frukost- och middagsbuffé samt entréer och guidningar.



Vi samarbetar med Buss Åke, därför bokar du dina resor direkt hos Bussbolaget Buss Åke på telefon 011 – 23 91 00 eller info@bussake.se. Reseledare på samtliga resor.

Våra ordspråk är ekon från folksjälens

Ordspråk, citat och bevingade ord är så vanliga i vårt dagliga språk att de flesta av oss sällan eller aldrig ägnar en tanke åt deras ursprung. Men undantag finns, en av dem heter Inga-Lill Johansson. Den 12 oktober berättade hon humoristiskt och kunnigt om sitt genuina intresse för talesättens bakgrund.

Den 2000-åriga Ordspråksboken i bibeln är ett bevis för ordspråkens långa historia.

- Ordspråk avslöjar vad människor tänkt och tyckt, de är ekon från folksjälens, hävdade Inga-Lill Johansson.

Med munkarna och klostren på medeltiden spreds ordspråken vidare med muntlig tradition.

Intressant är också att konstatera hur folkvandringen genom seklernas gång bidragit till att öka ordspråkens antal. Innebörden är densamma men anpassad till olika länders "förutsättningar". Ett exempel:

- I Sverige säger vi att "man skall inte väcka den björn som sover". I Indien finns inga björnar så där heter det att man inte skall väcka den orm som sover.

På medeltiden var det högsta mode att skaffa sig skor med lång snabel. Ju förmögnare ägare desto större sko. Därav uttrycket "att leva på stor fot".

Väggbonader och deras budskap har också lång tradition. Från början var de en prydnad hos fattigt folk som inte hade råd med tavlor på väggarna. Bonadernas storhetstid inleddes på 1920-talet och såldes via postorderkataloger.



Bonaderna var billiga och enkla att byta ut och anpassades ofta till olika årstider eller traditionella högtider som julen.

Nu mera är sommartorpens utedass bonadernas sista utpost...

Citat och bevingade ord har historiskt ursprung och förknippas med berömda, eller åtminstone, kända personer. Inga-Lill Johansson rekommenderade ett besök på biblioteket där det finns många böcker att botanisera i vad gäller ordspråk, citat och bevingade ord.

I vanlig ordning utgjorde kaffe och kaka final på arrangemanget hos St Olofpensionärerna. Slutet gott, allting gott! /Jan Thellner (text)

SE'N SIST

En Moa-vandring i Norrköping

En grådaskig sista augustieftermiddag samlades 24 Moa-intresserade SPF-are på Grytstorget vid Gamla Tuppen för en vandring i Moas fotspår.



Men var är Moa-statyn undrar Åsa Birgersson?

Gömd nästan hela hon, stod hon i en trälåda, omgärdad av en skyddande trälåda, bara näsan stack upp! För att skydda henne för näralliggande byggnadsverksamhet.

Men vad gjorde det när vi hade Åsa Birgersson som guide? Vi fick en ordentlig inblick i dåtidens hårda, fattiga liv för Moa, hennes familj och många, många andra i samhället. En bra bild av Moas bakgrund som författare - ett författarskap som skedde i skuggan av tunga familjeförhållanden. Men Moa var av ett segt virke. Trots att maken begick självmord, två söner som gick ner i isen nära torpet Johannedal i Sorunda församling på Södertörn så producerade hon böcker, tidningsartiklar och var mycket ofta ute på föredragsturneer. Ett framträdande i S:t Olai Kyrka i Norrköping den 8 febr 1959 blev mycket uppmärksammat.

Vill du veta mer om Moa och hennes liv och leverne, ja då är böckerna Mor gifter sig, Kyrkbröllop och Kungens rosor tre böcker som Åsa rekommenderade. De finns att låna på Biblioteket. Ja förresten - Moa själv rekommenderade dem för läsning för att beskriva hennes livssituation.

Moa flyttade från Norrköping redan 1910 och de flesta hus hon bodde och arbetade i – ja

de är borta nu. Men vi fick under vår vandring en bra insikt i Moas tillvaro här i staden. Som en av de intressantaste framstår Moas arbete på den omfattande Industriutställningen 1906 ute på Sylten. Där fick ju Moa till och med möta Kungen, ett möte som gav upphov till boktiteln "Kungens rosor". Efter flytten från Norrköping bodde Moa på torpet i Sorunda.

Efter rundvandringen avslutade vi vårt följande av Moa vid Kaktusplanteringen. Vi kunde vandra hemåt med en bättre kunskap om Moa och hennes värld, men även en hel del förbättrade Norrköpingkunskaper. Ett stort TACK till Åsa för denna eftermiddag!

Fakta: Moa Martinsson föddes 2 november 1890 i Vårdnäs församling i Östergötland och avled 5 augusti 1964 i Sorunda församling på Södertörn / Leif V. Eson (text & foto)

Lärorikt att följa teaterns repetition

"Mycket väsen för ingenting" av William Shakespeare var höstens mest påkostade och uppmärksammade föreställning på Östgötateatern i Norrköping.



Recensionerna efter premiären den 30 september var välvilliga. Det positiva omdömet överraskade knappast de SPF-medlemmar som fem dagar före premiären, måndagen den 25 september, fick möjlighet att från parkett följa repetitionen.

Det var ett både intressant och lärorikt studiebesök att få ta del av hur regissören Pelle Öhlund arbetade. Med ojämna mellanrum avbröt han resolut skådespelarna för att rätta till och justera någon detalj när agerandet på scenen inte blev så perfekt som han tänkt sig.

Efter kort men tydlig instruktion backades bandet, aktrisen koncentrerade sig, repliken satt som den skulle. Pelle Öhlund var nöjd...

Nöjd bör han, och ensemblen, också varit när repetitionen av första akten var slut och publiken visade sin uppskattning med en lång och varm applåd. /Jan Thellner (text)

ARRANGEMANG – VÅREN 2018

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

25 januari, torsdag kl 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Välkommen till en stunds gemenskap. Kaffe, te och annan dryck finns. Vill du ha något tilltugg så ta med själv

- **Kostnad** 20 kr inkl. dryck
- **Ingen anmälan**

Februari

8 februari, torsdag kl. 14.00

NYFIKEN PÅ S:T OLOF

Denna eftermiddag bjuder vi in **nya medlemmar**. Vi presenterar styrelsen och vårt arbete, visar våra lokaler, berättar om våra aktiviteter samt viktiga frågor som SPF Seniorerna prioriterar. **Vi bjuder på kaffe med dopp.**

- **Anmälan** tidigast 15 januari
- **Avanmälan** senast 5 februari

OBS! Tisdag 27 februari kl. 14.00

ÅRSMÖTE PÅ HEMGÅRDEN

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar **bjuder vi på kaffe med ostfralla**. Lotteri

- **Anmälan** tidigast 15 januari
- **Avanmälan** senast 22 februari

Mars

8 mars, torsdag kl.14.00

LIDER DU AV BENSKÖRHET?

Det kan vara svårt att veta. Vi får besök av **Cecilia Halling-Linder** med dr i biokemi som talar över ämnet. 70.000 personer råkar ut för benbrott per år i Sverige. Det drabbar mest äldre människor. Vi dricker kaffe och något smarrigt till.

- **Kostnad** 50 kr
- **Anmälan** tidigast 15 januari
- **Avanmälan** senast 5 mars

15 mars, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF – se ovan

22 mars, torsdag kl.14.00

SOPPLUNCH

Vi får lyssna till **Mikael Andersson** som denna gång berättar om "Norrköping då och nu" och äter ärtsoppa med tillbehör samt därefter kaffe och kaka. Dryck finns att köpa.

- **Kostnad** 100 kr
- **Anmälan** tidigast 15 januari
- **Avanmälan** senast 19 mars

April

OBS! Tisdag 10 april, kl. 11.30 – 12.30

ÖPPEN REPETITION PÅ DE GEERHALLEN

Vi får tillfälle att lyssna till Symfoniorkestern när de repeterar verk av Mozart tillsammans med den lettiske dirigenten **Andris Poga**. För dig som vill är restaurangen öppen för en stunds efterprat.

- **Ingen anmälan**

12 april, torsdag kl.14.00

DET HÄR BEHÖVER DU VETA

Om äldre frågor som är på gång inom KPR (Kommunens pensionärsråd) och RPR (Region Östergötlands pensionärsråd); om måltidsvän, framtidsfullmakt, boende, träffpunkter, eftermiddagskultur för seniorer och mycket mera. Medverkande bl.a. **Caisa Berglund** / KPR och **Jan-Erik Lövbom**/RPR. Kom och lyssna och ställ frågor om Vård och Omsorg. Vi dricker kaffe och något gott till.

- **Kostnad** 50 kr
- **Anmälan** tidigast 12 mars
- **Avanmälan** senast 9 april

26 april, torsdag kl. 17.00

KLUBBAFTON

Vi inbjuder till mingel, korv & bröd, tilltugg och kaffe med kaka. Som vanligt finns drycker att köpa.

Hasse Karlsson känd från **Players** inbjuder till kramgoa låtar, många med skojiga texter.

- **Entré** 50 kr
- **Ingen anmälan – bara slink in**

3 maj, torsdag kl. 14.00

STADSVANDRING I INDUSTRILANDSKAPET

Vi följer strömmen på båda sidorna när Åsa Birgersson guidar oss genom nedre och övre Industrilandskapet. Vi startar vid Holmentornet och slutar vid Karl Johans Park. Varför inte en gemensam fika på något av ställena runt teatern.

- **Kostnad** 30 kr för guidning
- **Anmälan** tidigast 12 mars
- **Avanmälan** senast 30 april

17 maj, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF & HJÄRNKOLL

31 maj, torsdag kl. 14.00

SOMMARFEST

Vi avslutar våren med traditionell sillunch med alla tillbehör, kaffe och kaka. Som vanligt drycker att köpa. Vi brister ut i en och annan allsång. Sommarlotteri.

- **Kostnad** 100 kr,.
- **Anmälan** tidigast 12 mars
- **Avanmälan** senast 28 maj



STUDIECIRKLAR
Våren 2018
 i samarbete med
 Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast den 20 januari 2018
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com

Senior Power	- 12 måndagar, start 29 januari kl. 9.00	600 kr
	- 12 måndagar, start 29 januari kl. 9.50 (fullteknad)	600 kr
	Styrketräning för äldre med egna kroppen och band som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna.	
YinYoga	- 12 måndagar, start 29 januari kl. 10.40	600 kr
	Lätt och mycket avslappnande form av yoga.	

Samt i egen regi

Släktforskning nybörjare	- 3 torsdagar kl. 13.30 – 16.00 varannan vecka	150 kr
	Startdatum för kursen meddelas av cirkelledaren efter anmälan.	

VECKOSHEMA

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
	09.50	Senior Power		Carmen Neemre	070-2765777
	10.40	Yin Yoga		Carmen Neemre	070-2765777
	13-17	Bridge		Jan Höög	147274
Tisdag	11-15	Bridge		Maud Nordlund	0704-964201
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg	144418
				Mona Podéus	0703-627330
	10.00	Padel	Squashcenter	Lars Lundström	0730-284453
	10.00	Boule (sommar/höst)	Folkparken	Monica Arheimer	0703- 418206
	13-17	Bridge		Irène Lind	138493
Torsdag	10.00	Linedance		Gunnel Holst	181970
	10.00	Linedance		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

Har du förslag på nya studiecirklar och aktiviteter som du tror skulle intressera våra medlemmar i SPF S:t Olof, tag då kontakt med Margareta Bergström i styrelsen som är studieombud, tfn 18 81 20

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER

Styrelse

Ordförande

Anna Karlsson 0703-386194

Vice ordförande

Marianne Landström 312037

Läkemedel

Kassör

Kerstin Sundberg 0708-125503

Sekreterare

Lars Lundström 0730-284453

Webbredaktör

Övriga ledamöter

Margaretha Bergström 188120

Kurser, Folkhälsoombud

Christina B. Eriksson 127177

S:t Olofsbladet, annonser, data

Anita Frid 0707-460054

Program, trivselgrupp

Jan Månsson 319940

Medlemsregister

Ulf Petersson 0706 - 609079

Resor

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

Monica Arheimer 070-3418206

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

Funktionärer

Medlemsregister

Jan Månsson 319940

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

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Studieombud

Margaretha Bergström 188120

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 0703-627330

Så här ser årets upplaga ut av våra frivilligarbetande styrelsemedlemmar och funktionärer som deltog när vi den 24 november bjöd in till träff som ett litet tack för deras arbete under 2017. Alla behövs — allt från styrelse- och expeditiönsarbete till kaffekokning, eller ansvar för linedance, korta och långa vandringar, bridge och canasta för att nämna några.

Finns du med på bild nästa gång?



Några av alla våra funktionärer, när vi senast samlades i november 2017. / Christina B. Eson

SE'N SIST

Våra vandringar hösten 2017

Under hösten 2017 har SPF Seniorerna S:t Olof, under ledning av Olle Eliasson och Leif Winqvist, genomfört 3 vandringar av varierande längd och med olika svårighetsgrader. Vandringarna har varit allt från rena naturupplevelser till att innehålla både historik och kultur.



Alla vandringarna har varit välbesökta och vandrarna har ringlat fram som en lång orm på stigarna, här vid Munkeboda.

Höstens första vandring var en repris av vår allra första vandring och gick till Norsholm där vi passerade Munkeboda, känd för att ha varit biskop Brasks bostad. En annan borg på vägen var biskop Henriks borg vilken brändes ner av Sten Stures trupper 1495.



Den medhavda matsäcken intogs slutligen vid Tångestads fornborg med en vidsträckt utsikt över Roxen.

Säsongens andra vandring gick den 26 september i Glotternskogens naturreservat norr om Övre Glottern. Den 6 km långa vandringen bjöd på vild och vacker Kolmårdsnatur. En avstickare gjordes till en utsiktspunkt med milsvida vyer. Inom reservatet finns ett flertal kolbottnar som vittnar om forna tiders träkolsframställning. En restaurerad kolarkoja kunde också beses under vandringen.

På höstens sista vandring begav vi oss utsocknes till Valdemarsviks kommun för att vandra i det ganska nya naturreservatet Forsums Gammelskog.



Vi beundrade också den 500-åriga tallen. En riktig senior i gammelskogen!



Här visar Bosse Hellgren en Barrbrokskivling. En liten oansenlig vit svamp som växer på ett nedfallet barr. Avsikten var att vi skulle ta en trevlig kafferast vid platsen för reservatets invigning. Det blev en snabbfika! Så mycket mygg som där var gjorde att ingen ville stanna längre än nödvändigt. Där blev

det "Forsums blodbad". / Leif Winqvist (text foto)

Julavslutning

När året är som mörkast och dagen som kortast då kändes det bra för SPF Seniorerna S:t Olof att få träffas för den traditionella julavslutningen över en kopp kaffe med lussebulle och pepparkaka. Ett hundratal medlemmar träffades på Lilla teatern

- f.d. Matteusgården - och fick lyssna till Towe Widerberg - tidigare sångare i Streaplers - och Roland Engdahl på trombon och synth. De båda bjöd på en blandning av låtar där såväl "O helga natt" med Towe W som "Bella Notte" med Roland på trombon samt allsång på Sockerbagaren fanns med på repertoaren. /Foto Jan Månsson



SE'N SIST

Kråka dragplåster – dubbelt upp

Kråka Ringborg, sannolikt Norrköpings mesta original, gick ur tiden 1975. Han hade fyllt 70 år. Men minnet av och intresset för honom finns kvar. Mikael Anderssons skildring om Kråkas liv och leverne fyllde vår teatersalong till sista plats två gånger, med en veckas mellanrum, 23 och 30 november.



Den ungerska gulaschsoppan smakade lika gott båda gångerna tyckte Mikael – Gunnar Andersson lät sig också väl smaka.

Kråka var döpt till Gideon vilket han ville kallas. Att han fick dras med sitt öknamn berodde på att han påminde om en kråka, klädd i en svart basker och lång gråsvart rock med två långa sprund. Han rörde sig alltid ryckigt och lite framåtlutat.

Gideon härstammade från finanssläkten Ringborg som var framgångsrik både inom handeln, hotell- och restaurangbranschen i Norrköping. Försäljning var Kråkas födkrok. Det började i liten skala i ett skjul på Saltängen med ett omfattande sortiment, allt från lump och skrot till varm korv och silkestunna kondomer, en lika eftertraktad som suspekt produkt under tidigt 1930-tal.

Kråka Ringborg är mest känd och ihågkommen för sin munvighet och sina snabba repliker. Han hade alltid svar på tal och gisslade gärna överklassen. Under flera decennier höll han hov på Nya torget efter att först ha prackat på sina varor till passagerarna på bussen från Lindö. Där bodde han i en villa som han delvis byggt själv.

Full fart på affärerna blev det när Kråka regelbundet köpte upp lagervaror från Borås väveri.

Det handlade i huvudsak av underkläder såsom långkalsonger, nätteröjor och inte minst damunderbyxor, företrädesvis i storlek Stor. Blygsel var ett okänt begrepp för Kråka som döpte de omfångsrika benkläderna till hönsburar...

Att Kråka inte fick sista ordet var så sällsynt att Mikael Andersson måste nämna ett speciellt tillfälle. Smedby-Rune Andersson (också han ett norrköpingsoriginal) passerade Kråka där han satt på en bänk i hamnen:

- Här får du inte sitta Kråka. Det står ju kajplats på skylten! / Text Jan Thellner

Engelska – lätt konversation



Christina Aldin, Mona Nilsson, Elisabeth Blid, Kerstin Pettersson, Anne Heinmets, Anita Frid och Anna-Britta Gustafsson har träffats under tio onsdagar för att småprata om lite ditten och datten. (Saknas på bild gör Anna Karlsson, Ulf Petersson och Krister Larsson)

Vår studiecirkel i Engelska – lätt konversation lockade nio medlemmar. Ledaren Anne Heinmets har lagt upp träffarna så att man börjat med att prata runt aktuella händelser från tidningar och TV. Sista delen har ofta haft ett speciellt tema där man ibland kunnat förbereda sig, t.ex. berätta om en semester eller också har Anne valt ett tema utifrån en viss plats eller ämne – ett besök på restaurang, vissa bra-att-kunna-moment, t.ex. kunna säga sitt telefonnummer. Däremot inga läxor eller grammatik- eller glosövningar.

Lite nervöst var det kanske i början att våga prata inför de andra men nu känner man sig trygg i gruppen och har för avsikt att fortsätta sina onsdagsträffar under våren.

/ Christina B. Eson (text och foto)

SE'N SIST

Mitt liv tog en annan väg

Vi hoppas väl alla på ett långt och friskt liv från början till slut. Men så blir det nästan aldrig och ibland kan det bli sämre än sämst. Här är Petras berättelse i korthet.

En pigg kvinna som i 31-årsåldern får en aggressiv bröstcancer att kämpa emot. Ett tufft år som resulterade i mycken trötthet och förstörd sköldkörtel. 2005 - efter fyra års relativ friskhet kom cancern tillbaka. En ny tuff period med många behandlingar stod framför Petra. Den sista cellgifts-behandlingen blev för mycket, efter en hjärtundersökning konstaterades allvarlig hjärtsvikt. Petra fick en mekanisk hjärtpump HeartMate inopererad, som gav hjälp åt hjärtat. Den drevs med batterier som i början krävde batteribyte var tredje timme.

Petra är en person som vill vara i rörelse och ha bra kondition. Hon fick en specialesle konstruerad, som ett pistolhölster runt höften, för att förvara de tunga tillbehören i. Till detta kom också övrig extra utrustning, som ständigt måste medföras.

Apparaten pep och levde sitt eget liv och skapade självklart en oro. Kan man leva så här tänkte Petra. Hennes båda schäfrar med deras tillgivenhet och förståelse betydde mycket under hela hennes sjukdomstid. Men stark som Petra är var hon tacksam över livet och fann snart vardagskickar som gjorde livet lättare, t ex aktiviteterna tillsammans med vännerna i brukshundsklubben och folkdanslaget.

Men det som blev alltmer aktuellt med tiden, trots hjärtpumpen, var en hjärttransplantation. Samtidigt påpekar Petra att det var en hemsk tanke att en person måste dö för att hon ska få en chans att leva. Petra fick stå i transplantationskön med personsökare och packad väska hemma, tidsfaktorn är helt avgörande. Sommaren 2012 kom larmet. Inom fyra timmar måste hjärtbytet ske. Petra bodde på landsbygden och det blev taxi till Linköping och flyg till Lund. Petra funderade då:

- Kommer jag någonsin att vakna igen?

När man i Lund hade sövt Petra inför hjärtbytet finner man att det donerade hjärtat hade sådana förträngningar i kranskärlet att det omöjliggjorde en hjärttransplantation. Hon fick vända hem igen med den mekaniska pumpen fortfarande inkopplad.

Transplantationen vid nästa alarm gick bra och till slut satt det nya hjärtat där och den maskin som Petra haft inopererad i nästan sex års tid kopplades nu ur för gott. Då hade endast få personer i världen haft en liknande hjärtpump inopererad under så lång tid.

Visst kan det vara ett begränsat liv med ständiga tankar på och förhoppningar om ett fortsatt välfungerande inopererat hjärta. Och Petra är ödmjuk och tacksam över livet med sitt donerade hjärta som trots allt är en främmande kropp. Hon säger att hon har sina hundar, sina närmaste och alla sina vänner i bl.a. folkdanslaget att tacka för så mycket – och äntligen får hon bada i havet igen!

Det fanns anledning till eftertanke när Petra pigg och glad stod där framför oss och berättade om sin levernes historia och vi – många av oss – satt där med våra småskavanker.

Vi behöver inte alltid starta våra vardagssamtal med att berätta om våra krämpor – utan istället ta vara på och berätta om allt kul o trevligt som vi haft idag. Petra Karlsson blev en bra inspiratör och hjälp på vägen.



Margareta Bergström tackar Petra för en gripande eftermiddag och allt hon delat med sig av.

Runt halsen bär Petra en "tacksamhetsamulett" med en av de två rubiner som fanns i den pump som höll henne vid liv under nästan sex års tid.

Vi önskar henne all välgång och lycka framöver!

/ Vid pennan Leif V. Eriksson/Foto Christina B. Eson

Information från KPR

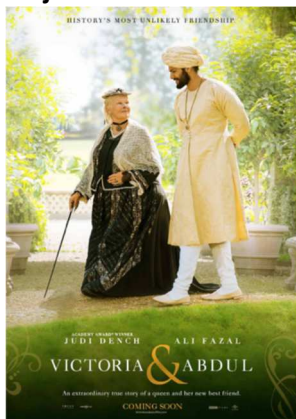
För några år sedan gjordes ett upprop för att kommunen inte skulle dra ner på verksamheten på "Träffpunkterna" och då var många av oss med och skrev under de listor som vi lämnade till politikerna. Nu har den verksamhet som bedrivs där börjat utvecklas. Man tar vara på de goda exemplen och vill att alla Träffpunkterna utvecklas i den riktningen. Om du inte varit på någon träffpunkt, reservera **onsdagen den 14 februari - Alla hjärtans dag** – då har alla träffpunkterna "ÖPPET HUS".

// Caisa Berglund – KPR



Våren 2018

Nu startar en ny säsong med spännande biofilmer, speciellt utvalda av Cnema och SPF. Även svenska filmer textas. **Varmt välkomna!** Filmserien om 4 filmer kostar endast 180 kr. Vi tar ej kort eller Swish! Gärna jämna pengar tack. Biljetter till enstaka filmer säljes ej.



Victoria & Abdul

Onsdag 17 jan 14.00
Speltid 1 tim 52 min



Sameblood

Onsdag 28 febr 14.00
Speltid 1 tim 50 min

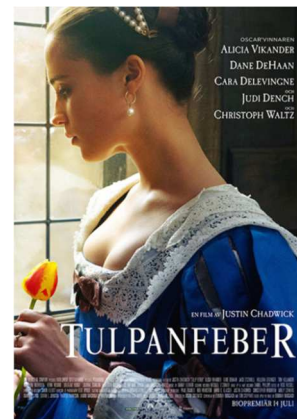
SENIORBIO

Abonnemangskortet för SPF:s medlemmar säljs onsdag den 17 januari kl 13 -13.45 på Cnema.



En kvinnas liv

Onsdag 21 mars 14.00
Speltid 1 tim 59 min



KviTulpanfeber

Onsdag 18 april 14.00
Speltid 1 tim 47 min



Januari		Mars		April		Maj	
15	Anmälan till 8/2, 27/2, 8/3, 22/3	8	Lider du av benskröhet? - avanmälan 5/3	10	Öppen repetition på De Geerhallen *)	3	Stadsvandring i Industrilandskapet - avanmälan 30/4
17	Bio – Victoria & Abdul	12	Anmälan till 12/4, 3,5, 31/5	12	Det här behöver du veta - avanmälan 9/4	8	Vandring *) Stavsjö och Skiren runt
20	Sista anmälningsdag till kurserna	15	Café S:t Olof *)	17	Resa – Lars Lerin	17	Café S:t Olof *)
25	Café S:t Olof *)	20	Resa – Östgöta Shopping	18	Bio - Tulpanfeber	22	Vandring *) Kvillingebranten
Februari		21	Bio – En kvinnas liv	24	Vandring *) Abborreberg	31	Sommarfest med sillunch - avanmälan 25/5
8	Nyfiken på S:t Olof - avanmälan 5/2	22	Sopplunch – Norrköping då & nu - avanmälan 19/3	26	Klubbafton *)	Juni	
27	Årsmöte - avanmälan 22/2			28	Resa - Macken	11-14	Resa – Siljan runt
28	Bio - Sameblood			*) Ingen föränmälan			



Våren 2018
Liten lathund till viktiga datum
Kalender – klipp ur och spara
Anmälan / avanmälan 011 – 10 78 60 eller
spfstolof@telia.com

