

När det här skrivs ...

... går november mot sitt slut och på lördag inleds julmånaden december, troligtvis har jag plockat de sista trattkantarellerna för i år. Nu är det en dryg vecka kvar tills det är dags att tända det första adventsljuset och lysa upp den annars så mörka årstiden.

När ni läser det här går vi redan mot ljusare tider och alla storhelgerna är överstökade, vilket kan kännas rätt skönt. Nu kan vi börja planera för den kommande våren och vi kan presentera ett rykande färskt nummer av S:t Olofsbladet, där vi som vanligt har mycket att erbjuda.



*På med promenadskorna
och lyft blicken
– var är bilden tagen?*

Redaktionen har fått ett nygammalt tillskott - nämligen **Anna Karlsson**, som tagit sig an det redaktionella arbetet med nya idéer och pennan i högsta hugg och framför allt med kameran laddad. Bl.a. har hon satt ihop en nog så klurig bildgåta, där hon flanerat runt innanför promenaderna och tagit tio detaljbilder som det

nu gäller för er att identifiera – sid 8. Vinnaren bjuder vi på vår Klubbafton den 25 april.

Ja nu är det upp till er att fylla det nya året med nya upplevelser. Kanske en tur till **Hornborgasjön** för att se tranorna dansa eller en teaterresa till Stockholm för att lyssna på Malena Ernman i Kay Pollak's **Såsom i himmelen** på Oscarsteatern.

Kvar i sta'n återkommer i sommar för de som – ja just det – är kvar i sta'n, med nya inslag och platser att träffas på.

Vi ses! Christina B. Eriksson

Kallelse till Årsmöte

Tisdagen den 26 februari 2019 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 (15/1). Vi bjuder på fika och lotterier anordnas.

Välkomna!



Ordförande har ordet!

Stort tack till alla medlemmar för år 2018 och välkomna till oss igen under 2019.

Efter en tillbakablick på 2018 så tycker vi i styrelsen att det varit ett år med många och intressanta aktiviteter och

evenemang samt som "gräde på moset" en mycket lyckad 40-års-jubileumsfest på Östgötaporten.

För år 2019 känner vi för att fortsätta på den inslagna vägen med aktiviteter och evenemang, som vi hoppas ska tillgodose våra medlemmars önskemål och behov.

S:t Olof har idag drygt 1.200 medlemmar och vår förhoppning är att många av våra arrangemang ska passa era önskemål.

För 2019 har SPF seniorerna centralt gått ut med en klar målsättning att alla föreningar inom SPF ska öka medlemsantalet. Med anledning av detta, hoppas och tror vi från styrelsen samt våra kommittéer och funktionärer som ansvarar för våra tillställningar, att vi alla kan hjälpas åt att rekommendera våra vänner och bekanta att bli medlemmar i S:t Olof.

Med vänlig S:t Olofhälsning
Nils Thuleborn / Ordförande

AKTUELLT

SPF Seniorerna i Norrköping

I Norrköpings kommun finns det sex SPF-föreningar: Bråbo (Åby), Bråviken Kolmården, Måren (Skärblacka), S:t Olof, Söder samt Vikbolandet. Ordförandena träffas fyra gånger om året.



Ulla Malmgren och Inga-Britt Enström-/Måren, Gordon Carlsson/Söder, Birgitta Larsson-/Bråbo och Göran Tunesson /Bråviken träffar Curt Andersson och Cajsa Berglund från KPR.

På träffarna diskuterar vi gemensamma frågor och olika samarbeten som t ex medverkan vid olika seniorarrangemang, resor osv. En sammanställning i gruppen väljs för ett år i taget. Inför valet i år arrangerade vi gemensamt "Politikerutfrågning" på Hemgården och nu senast deltog vi i mässan News55 i Värmekyrkan.

Föreningarna har också tillsatt en grupp som ska jobba med gemensamma resor. Ibland har vi fått ställa in resor p.g.a. för få anmälda men genom att samarbeta med varandra hoppas vi kunna få "fulla bussar". Ett första planeringsmöte har hållits och sammankallande är Bert-Åke Waldo, S:t Olof.

Gruppen bjuder också in representanter från KPR och RPR (Kommunens och Region Östergötlands Pensionärsråd) för att ha en dialog om vad som händer inom vård och omsorg, trafik, hälsa, samhällsfrågor och andra viktiga frågor för oss seniorer. Till nästa möte i april 2019 ska vi bjuda in den nya ordföranden i Vård och Omsorgsnämnden.

Har du någon viktig seniorfråga du vill att vi ska diskutera – kontakta ordföranden Nils Thuleborn.
//Anna Karlsson text och foto

Kommunens pensionärsråd (KPR)

Cajsa Berglund, S:t Olof och Curt Andersson, Vikbolandet från SPF Seniorerna i Norrköping sitter med i KPR. Curt har tagit fram en folder "Inför mandatperioden vill vi peka på några viktiga frågor". Cajsa och Curt delade ut foldern utanför Rosen när de nya kommunfullmäktige hade sitt första sammanträde i oktober. De här äldrefrågorna vill SPF Seniorerna Norrköping att våra politiker ska jobba extra med.

Hemtjänst utan biståndsbedömning – en ändring i socialtjänstlagen som gjort det möjligt för kommunen att själv bestämma om man vill minska krånglet och förenkla för den enskilde att få hemtjänstinsatser utförda.

Bättre mat i äldreomsorgen. Frihet att välja sin måltid ska fortsätta. Se maten som en viktig del av måltiden – måltiden är mer än bara mat. Låt hemtjänsten laga mat hemma hos den som har behov. Sällskap under måltiden kan också öka välbefinnandet. Fler anpassade bostäder. Bostadsanpassningsåtgärder är viktiga och måste beviljas generöst. Nybyggnation av anpassade och trygga boenden krävs.

Se seniorer som en tillgång. Politiker måste börja se äldre invånare som en tillgång, inte bara i retoriken utan även i praktiken. Antalet äldre med särskilda behov kommer att öka. Samtidigt ökar också antalet yngre äldre med krav på ett självständigt och aktivt liv. Vi får två stora grupper äldre; de friska med ledig tid och som därmed är en samhällsresurs och de svaga, sjuka som är i behov av omsorg. Samhällets resursbrist kräver nytänkande vad gäller system och modeller för äldreomsorg.

Pensionärsorganisationerna deltar gärna i ett sådant arbete!

//Anna Karlsson text

SeniorNet Norrköping

S:t Olof fortsätter sitt samarbete med **SeniorNet Norrköping**, som är dataföreningen för oss som är 55+. Ambitionen är att man lär varandra att hantera dator, pekplatta eller smartphone utifrån egna behov och möjligheter. Att kunna använda datorn för olika praktiska uppgifter och snabbt kunna söka efter information på Internet är både givande och roligt. Även att hålla kontakt med familj och vänner via e-post. Vi erbjuder flera datautbildningar, såväl för nybörjare som för Dig, som kan grunderna och vill lära lite mer eller något helt nytt. Välkommen till **ÖPPET HUS** måndag, tisdag, onsdag kl.09.30-12.00. Föreläsningarna under ÖPPET HUS varar 30 minuter med start kl.10.00. Efter föreläsningen finns möjlighet till frågor och support mellan klockan 10:30-12:00.



Tag med din egen mobil, platta eller dator.

Avgift 50: - (25: - för medlem i SeniorNet) betalas vid ankomst. Första gången som gäst vid föreläsning är GRATIS. Läs mer om föreläsningar och kurser på www.seniorit.se eller gör ett besök på Korsgatan 2, 4 tr. mån-onsdag 9.30 – 12.30.



Det är många som har efterfrågat att kunna betala våra aktiviteter med kort eller Swish. Tyvärr kostar den typen av tjänster för mycket för oss som förening. Därför tar vi endast emot kontantbetalning.

AKTUELLT

Kvar i sta'n?



11 juni kl. 14.00
Café Fika i
 Knäppingsborg,
 Skolgatan 1 b

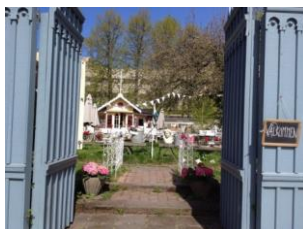
I sommar träffas vi som är kvar i sta'n på olika caféer för gott fika och trevlig samvaro. Caféerna serverar även luncher och annat gott för den som så önskar. Alla caféer har inomhus-servering så vi kan ses även om det regnar.



9 juli kl. 14.00
Café Kuriosa,
 Hörngatan 6



6 aug. kl. 14.00
Gubbens trädgård,
 Saltängsgatan 15



Anna Karlsson är kontaktperson och ansvarig, ring henne tfn 070 3386194, om ni undrar över något.

Välkomna och träffa nya och gamla SPF-vänner i sommar!

/Text Anna Karlsson /Foto Fritt Facebook

Vrinnevipromenaderna – kör igång som vanligt - med eller utan stavar - onsdagen den 9 januari med två sträckor att välja på – 3,5 eller 5 km. Ingen anmälan. Samling kl. 9.30 vid Tjalvegårdens parkering. Har man tid så tar man en gemensam fika nere hos Dillqvists efteråt.

Linedance – startar torsdag den 17 januari.

Boulen – startar med största sannolikhet någon gång i april/maj, som vanligt onsdagar uppe i Folkparken; annons kommer i NT. Ingen anmälan.

Nya förmåner som medlem i SPF Seniorerna



Familjens Jurist

Nytt för hösten är SPF:s samarbete med **Familjens Jurist Online**. De har utvecklat en onlinetjänst där du själv med hjälp av mallar kan skapa olika familje-juridiska dokument, exempelvis framtidsfullmakt, testamente, samboavtal och gåvobrev helt utan kostnad. Ordinarie pris är 245 - 795 kronor/dokument.

För att kunna nyttja tjänsten behöver du först registrera ett konto på deras hemsida <https://digital.familjensjurist.se/login>. Därefter kan du i lugn och ro skapa dina dokument. Ange rabattkoden **medlem2018** när du kommer till kassan.

Aktuell information om SPF:s övriga centrala medlemsförmåner hittar du alltid på förbundets hemsida, www.spfseniorerna.se/formaner

JUBILEUM - 40-årsfirande

Efter ett år av förberedelser kunde S:t Olof fira 40 år med en hejdundrande jubileumsfest på Östgötaporten den 5 oktober. Ordförande **Nils Thuleborn** hälsade de över 240 gästerna hjärtligt välkomna samt riktade ett särskilt tack till **jubileumskommittén** för det fantastiska arbete de lagt ner i planeringen av festen. En välsmakande tvårättersmeny serverades som avslutades med kaffe och kaka och däremellan lotterier Toastmaster var **Christina B. Eriksson**, som lotsade gästerna genom festkvällen på ett trevligt och underhållande sätt medan **Leif V. Eriksson** ledde allsången. Gästerna bjöds också på sång och musik med **Åsa Sjöberg** och **Marcus Österlund** som anpassat repertoaren till publiken, d.v.s. med våra musikaliska gamla godingar. Marcus framförde ekvilibristiskt sin egen version av Root Beer a' la Robert Wells på piano – mycket imponerande! Gästande SPF Seniorer från Bråbo, Måren och Vikbolandet uppvaktade med blommor och presenter.

Även **SPF Seniorerna Östgötadistriktet** uppvaktade med en penninggåva som överlämnades av distrikts-ordförande **Jan-Erik Lövbom**, som också gjorde en kort historisk återblick på de gångna 40 åren i SPF S:t Olof.

/Text o foto Anna Karlsson



RESOR

BUSSBOLAGET Buss-Åke

Vi har fyra olika resor planerade under nästa period. Två teaterresor till Stockholm och Hallingeberg utanför Gamleby, en endagsresa till Hornborgasjön samt en längre resa med historiska förtecken, för att besöka våra grannländer på andra sidan Östersjön – Estland, Lettland och Litauen.

När det gäller teaterresorna till Stockholm, så har vi fått önskemål om att försöka få biljetter till matinéföreställningarna eftersom man anländer hem till Norrköping så sent efter kvällsföreställningarna och då har spårvagnar och bussar slutat gå. Vi vidarebefordrar synpunkten till reseansvarig och tipsar samtidigt om att man kan **starta resan från bussgaraget i Klinga**, där bilen kan stå parkerad bakom lås och bom.

Mer information finns på vår hemsida samt tryckta annonsblad i vår föreningslokal.



Redan den **15 februari** beger vi oss till Stockholm och **Oscarsteatern** för att se Kay Pollak's **Så som i himmelen**, som nu har omarbetats från film till musical. I rollerna Malena Ernman, Anders Ekborg och Björn Kjellman för att nämna några. Den här teaterresan har vi

annonserat ut redan tidigare under hösten via tidningar och annonsblad i lokalen. Ett fåtal platser finns kvar när detta skrivs.

Kostnad 1 295 kr inkl. biljetter, bussresa med bussfika på uppfärden samt kaffe & smörgås på hemvägen.

Den **10 april** bär det sedan av till **Västergötland** för att beskåda det mäktiga skådespelet när **tranorna dansar vid Hornborgasjön**



Får jag lov?

Efter avslutad dans är det dags för lunch uppe på Mösseberg med en storslagen milsvid utsikt. Därefter besöker vi **Falbygdens Ost** där vi får möjlighet att provsmaka allehanda ostar samt fylla på ostförrådet där hemma.

Kostnad 650 kr inkl. för- och eftermiddags bussfika samt lunch.



Den **26 mars** gör vi åter en resa ner till **Hallingebergsteatern** utanför Gamleby. Det förra besöket i våras var mycket uppskattat. Den här gången bjuds vi på "Minnenas melodier – en musikhistorisk teaterresa genom tiderna" – från dåtid till nutid i musikens spår.

Kostnad 810 kr inkl. biljetter, bussresa, varmrätt, efterrätt samt kaffe och kaka.



Slutligen så försöker vi få ihop en resa till det **historiska Baltikum** med planerat besök i de tre huvudstäderna **Tallin, Riga och Vilnius** – samtliga är världskulturarv. Vi behöver få in en intresseanmälan innan vi kan gå vidare i planeringen.

Tid - ca en vecka under vår/sommar, räkna med en kostnad på uppskattningsvis 1 000 kr/dygn. Intresseanmälan senast den 1 februari till SPF S:t Olof – 011-10 78 60 eller spfstolof@telia.com.

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. // Christina B. Eriksson text



S:T OLOF 40 ÅR - JUBILEUMSFEST



/ GalaPetra och Foto Anna Karlsson

Och ute på plan slog Sleipner
Värmbol med 3-1 till
ordförandens stora glädje –
enda segern hittills!

ARRANGEMANG – VÅREN 2019

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

OBS! Endast kontantbetalning!

April

17 januari, torsdag kl. 14.00

INFORMATION TILL NYA MEDLEMMAR

Vi välkomnar alla nya medlemmar i SPF S:t Olof till en fikaträff där vi presenterar styrelsen, berättar om våra program, kurser, resor, friskvård och rabatter. Vi visar er runt i våra lokaler och bjuder på kaffe och kaka.

- Anmälan tidigast 7 januari
- Avanmälan senast 14 januari

Februari

14 februari, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Välkommen till St. Olof för att umgås och träffa nya och gamla vänner för att ta en fika eller annan dryck. Frågesport för den som vill. Ingen anmälan - bara att slinka in!

- Entré + kaffe 20 kr
- Ingen anmälan

26 februari OBS! Tisdag kl. 14.00

ÅRSMÖTE PÅ HEMGÅRDEN

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar och val bjuder vi på kaffe och ostfralla. Vi blir också trolldundna av den unga begåvningen **Anton Lövbom**. Lotteri.

- Anmälan tidigast 7 januari
- Avanmälan senast 21 februari

Mars

14 mars, torsdag kl. 17.00

WHISKYPROVNING

Kristian Söderström som vet det mesta om whisky låter oss ta del av det i en provsmakning. Vi får prova fyra sorters whisky. Efter provningen serveras kaffe och två smörrebröd. Annan dryck finns att köpa.

- Kostnad 150 kr
- Anmälan tidigast 7 januari
- Avanmälan senast 11 mars

28 mars, torsdag kl. 14.00

LUCKY STRIKE - KÄRLEK OCH DRAMA I 2:A VÄRLDSKRIGETS SKUGGA

Jan Olov Nilsson författare från Falkenberg, berättar om beredskapsåren i unika bilder, visar föremål, musik från en gammal rörradio. Han tar oss med till när vi handlade på kupong, lyssnade på Glenn Miller, drack kaffesurr och lärde oss dansa jitterbugg. Plocktallrik. Kaffe och kaka. Drycker finns att köpa.

- Kostnad 150 kr
- Anmälan tidigast 4 mars
- Avanmälan senast 25 mars

4 april, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Dags för åter en caféträff. Se program från den 14 februari, dessutom lotteri. Ingen anmälan – bara kom!

- Entré + kaffe 20 kr
- Ingen anmälan

10 april, OBS! Onsdag kl. 14.00

STUDIEBESÖK HOS ERIKSHJÄLPEN

Erikshjälpen ligger nära gamla Coop, Buss nr 117. Vi samlas utanför Erikshjälpen kl. 14.00. Butikschef **Hanna Hägg** berättar bl.a. om hur det startade, om volontärer, vad som händer bakom kulisserna, vart tar pengarna vägen. Vi blir bjudna på fika i caféterian.

- Anmälan tidigast 4 mars
- Avanmälan senast 4 april

25 april, torsdag kl. 17.00

KLUBBAFTON

Nu är det dags igen! Missa inte vår populära klubbafton! Vi bjuder in till en trivsamt och kul kväll i goda vänners lag. I serveringen finns korv med bröd, tilltugg och olika drycker att köpa. Trubaduren **Janne Frisk** med sin gitarr underhåller oss med kända låtar kl. 17.45.

- Entré 60 kr
- Ingen anmälan – bara kom

Maj

9 maj, torsdag kl. 14.00

NY TEKNIK I HÄLSANS TJÄNST

E-hälsosamordnaren i Norrköpings Kommun **Dag Forsén** berättar hur vi bäst kan utnyttja datorn, surfplattan, mobiltelefonen m.m. i hälsans tjänst. Vi serverar kaffe med bröd.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan tidigast 4 mars
- Avanmälan senast 6 maj

16 maj, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

För de som vill kör vi även SPF Seniorernas riksfrågesport **Hjärnkoll**. Kom med ett tremannalag eller vi plockar ihop lagen på plats.

- Entré + kaffe 20 kr
- Ingen anmälan

23 maj, torsdag kl. 14.00

SOMMARFEST

Silllunch med alla goda tillbehör, kaffe och kaka serveras. Drycker som vanligt att köpa. Till detta allsång och sommarlotteri.

- Kostnad 120 kr
- Anmälan tidigast 4 mars
- Avanmälan senast 20 maj



STUDIECIRKLAR Våren 2019

i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast den 21 januari 2019
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com

Senior Power	- 12 måndagar, start 28 januari kl. 9.00 (ny grupp)	600 kr
	- 12 måndagar, start 28 januari kl. 9.50 (fulltecknad)	600 kr
	Styrketräning för äldre med egna kroppen och band som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna.	
YinYoga	- 12 måndagar, start 28 januari kl. 10.40	600 kr
	Lätt och mycket avslappnande form av yoga.	

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 0705-909134
	10.00	Linedance		Christina B. Eriksson 0707-783245
Fredag	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson 0709-686989
				Britt-Louise Persson 0702-458902
	07.30	Bordtennis	IF Norco, Moa Martinssons g. 26	Bo Johansson 0705-909895

SPF Seniorerna anordnade ju en politikerutfrågning inför valet i höstas.
Vår poetiske reporter sammanfattade debatten med dessa rader:



Nio personer satt två timmar vid ett bord!
Resultatet? En kanonad av fina löftesord!

Tycks vara så, att vem vi än röstar på
En fantastisk framtid vi kommer att få!

/ Text Leif V. Eson / Foto Anna Karlsson

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER

Styrelse

Ordförande

Nils Thuleborn 0706-28 01 52

Vice ordförande

Christina B. Eriksson 0707-78 32 45

S:t Olofsbladet, annonser

Kassör

Kerstin Sundberg 0708-12 55 03

Sekreterare

Lars Lundström 0730-28 44 53

Webbredaktör

Övriga ledamöter

Margaretha Bergström

Friskvård och hälsa 0703-29 69 04

Ola Bergström 0703-26 08 07

Studieombud - SV, press/media

Anita Frid 0707-46 00 54

Program- & trivselgrupp

Jan Månsson 0732-30 95 16

Medlemsregister

Bert-Åke Waldo 0708-52 03 42

Resor

Revisorer

Britt-Louise Johansson 126816

Jan-Erik Lövbom 0705-65 70 64

Valberedning

Christer Bergström 0703-296900

sammankallande

Kerstin Bråbo 135015

Erika Rebane Nyqvist 317485

Funktionärer

Bio/Cnema

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Hörselombud

Bo-Göran Ahl 0705-71 78 87

Läkemedel

Marianne Landström 312037

Pensionärsråd (KPR)

Norrköpings kommun

Caisa Berglund 0709-58 34 26

Funktionärer

Pensionärsråd (RPR)

Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom 0705-65 70 64

Programgrupp

Elisabeth Blid 0732-29 50 20

Anna Karlsson 0703-38 61 94

Marianne Landström 31 20 37

Tony Sahlin 0762-26 43 54

S:t Olofsbladet

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Anna Karlsson 0703-38 61 94

Synombud

Jan-Erik Lövbom 0705-657064

Trafikombud

Jan Vilu 0735-270077

Trivselgrupp

Anita Norén 0766-451179

Hans Norén 0766-451179

Bildgatan: Var då då?

Gör som vår duktiga **fotograf Anna**! Ta en promenad i vår vackra stad, lyft blicken och upptäck konst, utsmyckningar mm, som du kanske inte har sett tidigare.

Ta en titt på bilderna och leta sedan reda på vilken plats bilderna är tagna. Samtliga bilder är tagna inom promenaderna.

Ange platsen och skicka därefter in svaren via mejl till spfstolof@telia.com eller med brev till SPF S:t Olof, Slottsgatan 134, 602 22 Norrköping senast den 1 april.

Som 1:a pris bjuder vi in dig till vår klubbafon den 25 april (eller annat tillfälle). Om fler har samma antal rätt så drar vi en vinnare.

/Text Christina B. Eson
/Foto Anna Kson



NATUR & KULTUR

Våra vandringar hösten 2018

SPF S:t Olof har som vanligt, under ledning av Olle Eliasson och Leif Winqvist, genomfört tre vandringar under hösten. En av vandringarna blev i km räknat den längsta vi gått – tio km, men långt ifrån den jobbigaste.

Vår första vandring tog oss ut till skogarna vid Oskarshällbacken. Det här är "Olles marker". Här fiskar han ädelfisk i Gårdssjön samt de två småsjöarna Tväskepporna. En lätt vandring c:a 5 km runt sjöarna i ren skogsmiljö.



Fikat intogs vid kanten av en av Tväskepporna

Sen kom den av många efterfrågade vandringen på milspåret i Vrinneviskogen. En mycket lättgången vandring och med två fikaraster gick det ännu lättare. Den sista vid den av många av oss kända Grytan, där många av oss som barn åkte "störtlopp" på vintrarna.

Vid höstens sista vandring begav vi oss åter till Glotternområdet. Den här gången gick vi utmed

Nedre Glotterns norra strand samt rundade Bengtgölen. Vandringen på c:a 6 km innehöll en del lite besvärliga passager; på ett ställe fick vi balansera på en smal remsa mellan en bergsvägg på ena sidan och branten ned mot sjön på den andra.



På några ställen fanns trappor byggda för framkomlighetens skull.

Under samtliga vandringar var vädergudarna på vår sida. Bra vandringsväder. Inget regn och inte för stark värme. Det var dock nära vid Vrinnevivandringen. Strax efter avslutad vandring öppnade sig himlen i en riktig skur.

/ Text och foto Leif Winqvist

Kommande vandringar våren 2019

Vårens vandringar kommer att genomföras **23 april, 7 maj och 21 maj.**

Vi börjar med en stadsnära vandring i området mellan **Kvarnberget** och **Åselstad**. En c:a 6,5 km lätt/medelsvår vandring där vi knutit ihop flera slingor för att få en bra vandring. Det innebär att vissa delar av vandringen måste gås fram och tillbaka; men samma sträcka åt motsatt håll ger nya vyer.

Sedan kommer en höjdarvandring. Blott 4,5 – 5 km men med en höjdskillnad på mer än 100 m. Vi besöker **Jakobsdalsberget** alldeles norr om Ågelsjön - **Norrköpings högsta punkt** 171,1 m.ö.h. Vandringen får betraktas som lättgången med undantag för stigningen till toppen som kan vara lite jobbig.



Högre kan man inte komma i Norrköping! Anita W har nått på toppen!

Vi tar en välbehövlig rast vid Jakobs grotta innan sista toppbestigningen. Nedgången sker på grus-asfaltväg.

Stora Älgsjön anser sig "mobbad", då vi gått runt den lilla men inte den stora. Därför blir vårens sista vandring den 8,5 km långa, mestadels lätta leden runt sjön. Dock finns några partier som kan vara lite besvärliga.

För alla vandringar gäller att samling för samåkning sker vid Folkets Park (Folkborgen) kl. 09.30. Vi har två raster så ta med fika m.m. för detta. Stadigt på fötterna och gärna stavar. Ingen föränmälan! Datum och vandringar är preliminära och kan komma att ändras. Annonser kommer i NT c:a 1,5 veckor innan vandring.

/ Vandringshälsningar Olle Eliasson och Leif Winqvist

SE'N SIST

Tvi tvi svarta katt

.... eller **Sitt inte tretton vid bordet** var rubriken när **Leif V. Eriksson** besökte oss med sitt skrockföredrag som drog fullt hus. Visst undviker man att gå under stegar eller att lägga nycklarna på bordet; och vem har inte knackat i bordet och sagt Peppar peppar ta i trä eller önskat något vid stjärnfall. För att inte tala om sju års olycka om en spegel går i kras; då är det bättre om man knackar en pepparkaka och den går i tre bitar - för då får man önska sig något. De flesta av oss är nog lite skrockfulla hävdar Leif V. Eriksson som brukar låta åhörarna fylla i en skrockenkät samt fylla på med egna skrock och därefter räkna ut ett "skrockindex". Leif kunde konstatera att S:t Olofs medlemmar är tämligen skrockfulla med ett index på 5,6 Inte så långt ifrån den högsta noteringen som ligger på 6.

Skrock i gången tid och nutid		Stämmer	
Hur skrockfull är Du?			
Nedan finns en del skrockpåståenden, kryssa för de som gäller för dig!		J	N
1. Spottar tre gånger då svart katt går över vägen.			
2. Går ej under stegar = olycka.			
3. Önskar mig något vid stjärnfall.			
4. När göken gal – södergök = <u>dödergök</u> o.s.v.			
5. Får önska mig något när pepparkakan går i tre delar.			
6. Att slå sönder en spegel = 7 års olycka.			
7. Läger ej nycklar på bordet = olycka.			
8. Läger ej plånbok på bordet = olycka.			
9. Niger 3 gånger för nymånen och önskar mig något.			
10. Sjunger inte på tom mage = olycka.			
11. Äter man inte upp maten så blir det regn imorgon.			
12. Att slå ihjäl en spindel betyder olycka.			
13. Undviker talet 13, betyder olycka.			
Totalt			

Testa dig själv – fyll i din egen skrockenkät!

Redaktionen fick ta del av hela resultatet och kunde då också konstatera att de närvarande kvinnorna var mer skrockfulla än männen – 5,93 (!!) jämfört med 4,56.

Av de 74 inlämnade svaren så knackade 48 st en pepparkaka – går den i tre delar, så får man önska sig något. 47 personer spottade tre gånger om en svart katt går över vägen. På tredje skrockplats – 43 personer anser att slå sönder en spegel betyder sju års olycka; och på fjärde plats så undvek 42 personer att gå under en stega.

/ Text och foto Christina B. Eson

Utanför och långt borta brusade nutiden

Ja så skrev NT om livet på Herrborum i en artikel som publicerades efter greve Magnus Stenbock bortgång i maj 2007, och det var också något vi alla kände när Marianne Wik besökte S:t Olof för att berätta om sina möten med greven på Herrborum.



Dubbelt upp och fullt hus blev det när S:t Olof åter fick dubblera sin sopplunch. Man kan ju fråga sig om det hela berodde på soppan eller om det var Marianne Wik som drog storpublik

Marianne visade också sin egen mycket personliga och kärleksfulla film, där hon intervjuade greven en härlig höstdag på Herrborum, där han med glimten i ögat berättade om sitt innehållsrika liv. Han var en skapande person och vi fick se och höra prov på hans tavlor samt musikkompositioner. Han hade även i sin ungdom startat danskurser för sällskapsdanser uppe i Stockholm. Klassiskt ska det vara, och som ung man i trettioalets Stockholm hade han en dansklubb i societeten.

- Vi dansade hovdanser från 1700-talet.

Greven skrev också pjäser samt gav 1961 ut boken "Tankar och synpunkter i några av tidens frågor", där han gav uttryck för sina i mångt och mycket extrema åsikter. Vi var nog däremot många som kunde instämma med Marianne när hon lite vemodigt konstaterade "han borde ha fått ägna sitt liv åt det konstnärliga i stället".



Den ungerska gulaschsoppan - som i den senare sittningen blev till kvällsmål i stället för sopplunch - uppskattades mycket av medlemmarna.

SE'N SIST

Hjärnkoll



Distriktsmästerskapet i hjärnkoll avgjordes i Norrköping den 14 september.



*S:t Olofs lag
Pillertrillarna
vann med 12
poäng.*

Men eftersom S:t Olof firade sitt 40-årsjubileum den 5 oktober, när riksfinalen gick av stapeln uppe i Stockholm, så lämnade "Pillertrillarna" över segern till 2:an - lag Ankaret från Valdemarsvik, som fick tävla för Östgötadistriktets räkning.

Snälla du – missa nu inte möjligheten att vara med i klubbmästerskapet på **Café S:t Olof torsdagen den 16 maj kl 14.00** och utmana våra tidigare vinnare. Du vet mer än du tror!

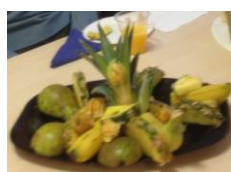
Friska tänder hela livet



*Lars och Anita Tauberman
pratar tänder med Elisabeth.*

Det var rubriken när tandhygienisten Elisabeth Dizdarevic gästade oss för att berätta hur man vårdar sina tänder och får behålla dem friska

så länge som möjligt. Hur sköter man då sina tänder och munhygien på bästa sätt? En minnesregel är 3 x 2-regeln, vilket innebär att man **borstar 2 gånger per dag i 2 minuter med 2 cm tandkräm**. Vem minns inte fluortanten i skolan? Att fluor har en bra tandeffekt är bevisat - där ljuger inte tandkrämsannonserna; så se till att din tandkräm innehåller fluor. Extra noggrann måste man vara om man fått tandimplantat. De kräver ordentlig skötsel = borstning långt ner mot implantatens fästskruvar i käken. Annars finns stor risk för att implantaten kan lossna.



Ett härligt fruktfat stod framdukat. Med rätt kost och skötsel så är chanserna stora att vi får behålla våra tänder friska och fräscha många år till.

/Text Leif V. Eson foto Christina B. Eson

Bridge - Kurs i Minibridge



Söndageftermiddagen den 9 september ordnades en träff i vår lokal, för dem som var nyfikna på hur bridge går till.

Av de 18 närvarande blev 13 st så intresserade att vi anordnade en fortsättning på ytterligare fyra träffar på de följande söndagarna för att fördjupa kunskaperna. Allt från att ha börjat med att spela med öppna kort och träna budgivning till att fullfölja spelet om att ta hem flest trick gick igenom. Det hanns också med litet grand om hur mycket man vinner vid hemspelat kontrakt. Andra begrepp, som att värdera sin hand, 12-13 poäng för att öppna, hantera budlådan, följa färg – saka en lanka – eller stjäla med trumf var inte längre helt obegripligt för deltagarna. Femte gången avslutades med Operatårta, och vårt mål var uppnått! Fyra st fortsätter med en 10-veckorskurs på Norrköpingsbridgen och några "spelar hemma" med goda vänner.



Så nu önskar vi lycka till med det nya intresset och att vi får se er vid spelborden på S:t Olof framöver!

Stort tack till mina medhjälpare Björn, Eli och Hasse.

Bridge - Spelstart 2019 - vecka 3 så börjar vi vårt ordinarie spel igen efter juluppehållet.

Måndag 14 jan kl 13.00

kontakt Jan Höög

Tisdag 15 jan kl 11.00

kontakt Maud Nordlund

Onsdag 16 jan kl 13.00

kontakt Irene Lindh

Våren 2019

Nu startar en ny biosäsong med spännande filmer, speciellt utvalda av Cnema och SPF. OBS! att även svenska filmer textas. **Varmt välkomna!** Filmserien om **4 filmer kostar endast 190 kr**. Vi tar ej kort eller Swish! Gärna jämna pengar tack. Biljetter till enstaka filmer säljes ej.



Unga Astrid

Onsdag 23 jan 14.00
Speltid 2 tim 3 min



Mamma Mia! - Here we go again

Onsdag 27 feb 14.00
Speltid 1 tim 54 min

SENIORBIO

Abonnemangskortet för SPF:s medlemmar säljs onsdag den 23 januari kl 13.00 -13.45 på Cnema.

OBS! Höjt pris 190 kr



Gräns

Onsdag 20 mars 14.00
Speltid 1 tim 50 min



Den blomstertid nu kommer

Onsdag 24 apr 14.00
Speltid 2 tim 9 min



Våren 2019

Liten lathund till viktiga datum

Kalender – klipp ur och spara

Anmälan / avanmälan 011 – 10 78 60 eller
spfstolof@telia.com



Januari	Mars	April	Maj
7 Anmälan till 17/1 26/2, 14/3 17 Nya medlemmar - avanmälan 14/1 23 Bio – Unga Astrid	4 Anmälan till 28/3, 10/4, 9/5, 23/5 14 Whiskyprovning - avanmälan 11/3 20 Bio – Gräns 26 Minnenas Melodier - Hallingebergsteatern 28 Lucky Strike - avanmälan 25/3	1 Bildgåtan - sista inlämningsdag! 4 Café S:t Olof *) 10 Studiebesök hos Erikshjälpen - avanmälan 4/4 23 Vandrings *) - Kvarnberget/Åselstad 24 Bio – Den blomster tid nu kommer 25 Klubbafton *)	7 Vandrings *) - Norrköpings högsta punkt 9 Ny teknik i hälsans tecken - avanmälan 6/5 16 Café S:t Olof *) 21 Vandrings *) - Stora Älgsjön 23 Sommarfest - avanmälan 20/5 *) Ingen anmälan
Februari 14 Café S:t Olof *) 15 Så som i himmelen - Oscarsteatern 26 Årsmöte - Hemgården - avanmälan 21/2 27 Bio – Mamma Mia!			

Välkomna alla nya medlemmar till vår informationsträff den 7 januari kl 14. Om du har några bekanta som kanske är nyfikna på vår verksamhet i S:t Olof, så är även de välkomna att följa med!