



Nr 2 / 2014

S:t Olofsbladet

Hej alla medlemmar i S:t Olof!!

Nu ligger en spännande höst framför oss efter sommaren. Jag hoppas att Ni alla haft trevligt i sommar och hämtat kraft.

Vi översänder nu vårt program för hösten som vi hoppas ska roa Er och vara intressant. Vi har gjort vårt bästa för att det ska vara så bra som möjligt. Det händer ju också viktiga saker, bland annat val till Kommuner, Landsting och Riksdag.

Ibland har jag svårt att förstå mig på våra politiker, de lovar att ta upp viktiga problem för oss pensionärer, men det händer nästan aldrig någonting. De måste bli bättre på att vara intresserade och göra förbättringar för oss äldre. Ta t ex pensionerna våra pensioner har försämrats och **minskat** i värde under flera år med ca. 2 % varje år, men lönerna har under samma tid **stigit** med ca 3% varje år. Det finns inga partier som nu gör något åt att ge våra pensioner ett stabilt värde. När lönerna går upp stiger också priserna, och då får vi också sämre köpkraft. **Nu politiker är det dags att ta tag i detta.** Och det ska Ni göra rejält.

Ett annat område är maten för de som har hemtjänst i vår kommun, det är ofta kyld mat för en vecka som **kommer från Sala**. Detta lovade politikerna att lösa genom närproducerad färsk mat inom kommun, döm då om min förvåning att trots att löftet getts för ca 1 ½ år sedan så stod

det i tidningen i början av maj att man ännu inte gjort något åt detta och att man ska fortsätta med kyld mat ytterligare ett år. Då ser man vad politikerloften till pensionärer är värda. Det finns flera exempel där alla äldre inte får sin riktiga och beskärda del av välfärden i samhället. Politiker måste ändra inställning till de äldre och respektera dem, och göra sitt bästa för att leva upp till bl a beslutade värdegrunder.

Vi i SPF S:t Olof ska göra vårt allra bästa i KPR och LPR för att äldre ska respekteras och få rättvisa bra förhållanden. Vi ska också driva på att SPF- förbundet i Stockholm ska bli starkare och mer framgångsrika i sitt arbete för pensionärerna. Ställ krav inför valen i höst, på alla partier.

Efter detta önskar jag Er alla en skön och fin höst. Vi ses på SPF och har det trevligt och gott.

Hälsningar /**Jan-Erik Lövbom**

Inför riksdagsvalet 14 september

Vad vill partierna i Norrköping göra i äldre-frågor? Inför valet är den frågan högtintressant för SPF-are och den 27 augusti kl 14.00 – 16.00 blir det ett gyllene tillfälle att få svar på många frågor. Den dagen arrangerar SPF-föreningarna Bråbo, Bråviken, Måren, St Olof, Söder och

Forts sid 2

Ring och boka din tid: 011-470 74 20

*Välkommen till
Avesina Hörsel!*



Henrik Lindgren
Verksamhetschef i Norrköping

Avesina Hörsel har lång erfarenhet av att erbjuda allt inom hörsel. Under 2013 öppnade vi upp en hörselklinik i centrala Norrköping på Drottninggatan (hörnet Drottning-/Nygatan). Avesina Hörsel har avtal med Landstinget i Östergötland vilket ger dig som kund samma avgifter och regler som hos landstinget. Hos oss får du hjälp med hörselprov, hörapparatsutprovning och tekniska tillbehör. Du hittar även ett brett utbud av hörapparater, telefoner och hörselteknik.

✓ Hörselprov ✓ Hörapparatsutprovning ✓ Rådgivning ✓ Hörseltekniska hjälpmedel

Avesina

Drottninggatan 66, korsningen Drottninggatan/Nygatan

Aktuellt

Forts Inför riksdagsvalet

Vikbolandet en utfrågning av politiker på Hemgården, Saltängsgatan 7. En representant för varje parti i kommunfullmäktige bjuds in. Varje parti får två minuter för att tala om vad partiet tänker göra i främst följande frågor

Boende – särskilt boende, trygghetsboende
Valfrihet – hemtjänst, mina timmar
Vård och omsorg – hemsjukvård

De flesta av oss blir med ökande ålder mer och mer beroende av samhället och att planera för framtiden blir allt viktigare. Dagligen blir vi påmind om att planera vår pension men allt är ju inte pengar.

Vår röst är vårt verktyg. I september går vi till val och då gäller det att ge uttryck för vad vi vill. Tänk på att var fjärde röstberättigad är ålderspensionär!

Att ha tillgång till vård, att kunna bo kvar i hemmet eller ha tillgång till lämpligt boende, att ha en god livskvalité, att ha fungerande kommunikationer och annan service, allt sådant styrs av kommunala politiska beslut och är oerhört viktigt för oss.

Några veckor innan utfrågningen återkommer SPF med ytterligare information via annonser i tidningarna.

Lägg gärna in den 27 augusti på eftermiddagen i kalendern. Hemgården ligger centralt och är lätt att ta sig till. /Bertil Swartz

Hemgångsteam är ett projekt inom hemtjänsten i Norrköpings kommun för personer som legat på sjukhus. Syftet är att få en trygg och säker hemgång till den egna bostaden med stöd av utökade insatser i hemmet.

Arbetet börjar redan på lasarettet där man planerar när personen ska komma hem och vilket behov av stöd som krävs. Särskild personal är avsatt för att säkerställa att behovet av olika insatser skall fungera. Teamet samarbetar med den ordinarie hemtjänsten som tar över helhetsansvaret efter de inledande veckorna. /Caisa Berglund / KPR

Kommunens "**Fixartjänst**" är **kostnadsfri** och erbjuder extra hjälp i hemmet till dig över 67 år. Fixartjänsten hjälper till med bl.a. sådant som kräver användning av stege eller stol; t.ex. att sätta upp gardiner, byta lampor, fästa lösa sladdar eller hals säkra mattor. Se arrangemang s 4.

Om du vill ha hjälp ring 011-15 53 37 eller e-post fixartjanst@norrkoping.se

SPF:s Hjärnkoll är en frågesportstävling där förbundet varje år genomför en riksfinal för distriktens bästa tremannalag. I år hänger S:t Olof på utmaningen - den **21 augusti kl 14:00** är det premiär för S:t Olofs deltagande i "Hjärnkoll" i våra lokaler. Den 19 september går Distriktsuttagningen av stapeln, även detta i våra lokaler. Riksfinal avgörs den 11-12 november på Cinderella, Viking Line. Då är det även SPF-mästerskap i bridge och schack. Förutom tävlande inbjudes naturligtvis publik att delta i kryssningen. Se Arrangemang s 4.

Distriktsmästerskap i Golf arrangeras den 25 augusti på Finspångs Golfbana av SPF Brukspensionärerna.

Den 13 september är det dags för distriktets **Bilorientering**, som arrangeras av SPF Boren i samarbete med SPF Baltzar.

Kom ihåg avanmälan till aktiviteter

Vi är många medlemmar och våra aktiviteter är väldigt populära, vilket betyder att det glädjande nog ofta blir fullbokat vid dessa tillfällen. När någon uteblir utan att meddela expeditionen innebär det att andra medlemmar inte får chansen att delta, vilket i sin tur betyder att S:t Olof får en kostnad för den lediga platsen, något som i slutänden påverkar allas våra medlemsavgifter.

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

Se'n sist

Den 30 januari hade **S:t Olof årsmöte** på ett mer än fullsatt Hemgården. Nära 160 medlemmar var närvarande och bjöds på smörgåstårta, kaffe och kaka. Årsmötet inleddes med trivsamt Jazzmingel under ledning av **Kjell Stensson**.



Lotta Santesson och **Olle Eliasson** avgick ur styrelsen och avtackades för sina insatser. Förtjänsttecken utdelades till **Anita Frid** och **Britt-Louise Johansson**.

Den 9 april hölls **årsstämma för SPF:s östgötadistrikt i Österbymo**, där Ydre SPF-förening hälsade S:t Olofs nio ombud samt övriga representanter från distriktets 31 föreningar välkomna till en innehållsrik dag med blandat program. Priset som "**Årets SPF-förening i Östergötland 2013**" gick till SPF S:t Olof för våra aktiviteter och framgångar. Dessutom kom S:t Olof på en hedrande **tredjeplats** vad gäller medlemsökning bland övriga SPF-föreningar i distriktet. S:t Olof är idag störst i distriktet och har ca. 1400 medlemmar, en ökning med 10% under 2013.

S:t Olofsbladet har fått en egen tidningsredaktion. Förutom Christina B. Eriksson från styrelsen, så bidrar **Jan Thellner** och **Bertil Swartz** - två riktigt "gamla" tidningsmurvlar – med innehållet.



Nya i styrelse

Marianne Landström och **Christina B. Eriksson** valdes in som nya medlemmar i styrelsen. Marianne har tidigare arbetat som receptarie, senast på Apoteket Vesslan i Östra Eneby och Christina som IT-samordnare och datalärare på Komvux i Norrköping. Marianne är studieombud med ansvar för kurser och studiecirkelar medan Christina har hand om S:t Olofsbladet samt annonsering och kontakter med våra lokaltidningar.



Arrangemang – hösten 2014

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

Augusti

21 augusti, torsdag kl. 14.00

HJÄRNKOLL SPF:s frågesportstävling

Vi bildar 3-mannalag och gnuggar geniknölarna inför distriktsuttagningen. Alla välkomna!

- Kostnad 30 kr inkl. kaffe och kaka
- Anmälan senast 18 augusti

27 augusti, onsdag kl 14.00 – 16.00

VAD VILL VÅRA KOMMUNPOLITIKER?

Ställ frågor – få svar. Välkomna till Hemgården, Saltängsgatan 7.

- Fika med hembakat 20 kr.
- Ingen anmälan behövs

September

11 september, torsdag kl.14.00

SURSTRÖMMING MED TILLBEHÖR

Som alternativ finns det **sill** att äta. Drycker kommer att finnas att köpa för dem som inte vill ta med sig.

- Kostnad 80 kr inkl. kaffe.
- Anmälan senast 4 september

25 september, torsdag kl 17.00

ITALIENSK AFTON med den italienske sångaren EDDIE OLIVA

På Borgen, Folkets Park serveras en italiensk mingeltallrik, öl/vatten samt kaffe och kaka. Italienska viner och andra drycker finns att köpa i baren.

- Kostnad 240 kr
- **OBS! Anmälan fr.o.m. 11 augusti tfn 10 78 60 mellan kl 10 – 12**

Oktober

9 oktober, torsdag kl 14.00

FÖR VÅR VARDAGSHÄLSA

Anställda från kommunens Fixartjänst kommer och informerar om sin verksamhet. Lotta Palm sjukgymnast/arbetsterapeut kommer från Hjälpboden och informerar om benskörhet och egenvård. Kaffe och ostfralla serveras.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan senast 2 oktober

Oktober

23 oktober, torsdag kl.14.00

HITTA PÄRLORNA I VARDAGEN

Författaren, konstnären, kåsören Gunilla Dahlgren gästar oss och kåserar om att leva här och nu. Hon talar om enkla sanningar i livet, roliga uttryck och historier. Vi äter något litet och gott och som vanligt finns det något drickbart att köpa. Lotteri.

- Kostnad 100 kr
- Anmälan senast 16 oktober

November

13 november, torsdag kl. 15.00

KONSTMUSEET

Följ med på en guidad resa i tid och rum.

Hem Längtan är Norrköpings Konstmuseums stora satsning under 2014 med verk av ett tjugotal konstnärer från sent 1880-tal till idag. Efter guidningen kan man själv gå runt i museets nyrenoverade lokaler.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan senast 6 november

27 november, torsdag kl. 14.00

KOKLÄMMAN OCH SMEDBYBERGET

Jörgen Illum berättar och visar ett bildspel. Denna presentation bygger på "gräv där du står" och vill visa att det ofta finns mycket att upptäcka i våra olika närmiljöer. Kaffe och bröd serveras.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan senast 6 november

December

9 december, **tisdag** kl.14.00 på Hemgården

JULKONSERT

Vinkören sjunger in julen och Henric Bergion dirigerar. De framför bland annat några av våra mest kända julsånger. Det serveras julgröt, skinksmörgås, kaffe och kaka. Julklappslotteri.

- Kostnad 120 kr
- Anmälan senast 2 december

RESOR

Tillsammans med **Oscarssons Bussresor** inbjuder vi till följande intressanta resor.



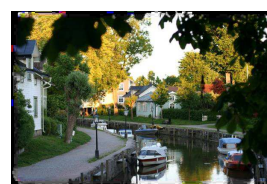
OSCARSSONS BUSSRESOR en del av Bussbolaget Östergötland

Anmälan direkt till Oscarssons Bussresor, tfn 011-239100 eller e-post: info@obuss.se

1 sept. Stendörrens naturreservat, Nynäs slott & Trosa

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 8.30

Vi startar med att besöka Naturum Stendörren och en guidad visning med möjlighet att ta en promenad ut till hängbroarna, en särskild slinga för rörelsehindrade finns även iordningställd; bra skor är att rekommendera. Därefter lunch i orange-riet på Nynäs slott samt guidad slottvisning. Eftermiddagskaffe i Trosa innan avresa kl 16.30.



I priset **725 kr** ingår bussresa, guidade turer vid Stendörren och Nynäs slott, lunch samt förmiddags- och eftermiddagskaffe.

4 - 12 sept. Gardasjön

Resan fullbokad

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 7.00



Färden söderut går via Helsingborg-Helsingör och Rödbby-Puttgarden mot första övernattningen i den gamla hansestaden Lübeck. Vidare via snabba motorvägar mot nästa övernattning i Ingolstadt. Därefter natursköna vyer genom Tyrolen och efter att ha passerat Brennerpasset når vi så Italien. Nu väntar tre dagars utflykter med besök på bl.a. olivoljemuseum, flera olika vinprovningar, pittoreska italienska städer och kanske en improviserad aria från Romeo och Julias balkong i Verona. Sedan åter norr ut via Schweinfurt och Lübeck.

I priset **8 200 kr** ingår bussresa, 8 nätter i dubbelrum med halvpension, reseledare och samtliga utflykter enligt program.

28 - 30 sept. Tre dagar i Dalarna med SPF S:t Olof

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 8.00

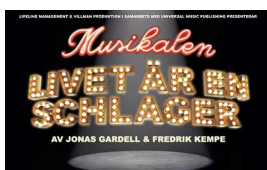
Vi gör trevliga utflykter under vår vistelse i Dalarna med besök i bl.a. Rättvik, Nusnäs och dalahäststillveknigen där; Mora, Sollerön – Siljans största ö och Gesunda är ytterligare några av våra resmål.

I priset **2 925 kr** ingår bussresa, lunch på Grythyttans Gästgiveri, logi Siljansnäs Hotell i dubbelrum med halvpension, utflykter enl. program, guidade visningar på Carl Larssongården och Zorngården samt entré till Zornmuseet.



8 nov. Livet är en schlager

Avresa G:a Busstation, Norrköping kl. 10.00



En musikal av Jonas Gardell och Fredrik Kempe om en människa som håller på att vinna hela världen men förlora sin själ. En fruktansvärt rolig, rörande och om- tumlande saga om solidaritet, om längtan efter att få vara något mer än det som bara ögat ser. I rollerna Helen Sjöholm, Peter Jöback, Johan Glans Måns Möller m.fl.

I priset **1 425 kr** ingår bussresa, musikalbiljett samt middag på Cirkus.



STUDIECIRKLAR Hösten 2014



i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan till SPF S:t Olof senast 2014-08-28
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com

Surfplattor:

Android nybörjare	3 fredagar 3 lektionstimmar (egen surfplatta krävs)	300 kr
iPad Apple nybörjare	3 fredagar 3 lektionstimmar (egen surfplatta krävs)	300 kr
Zumba fortsättning	10 måndagar 10-11	500 kr
Zumba nybörjare	10 måndagar 11-12	500 kr
Litteraturcirkel ny	5 måndagar varannan vecka 10-12	300 kr
Matlagningskurs för herrar	5 fredagar 9-13 Hemgården (matkostnad tillkommer)	550 kr
Samt i egen regi		
Släktforskning nybörjare	3 torsdagar 13.30-16 varannan vecka	100 kr

Startdatum för kurserna sätts när vi fått Er anmälan.

VECKOSCHEMA					
Där ingen lokal anges gäller S:t Olofs föreningslokal, Slottsgatan 134					
Dag	Tid	Aktivitet	Lokal	Ansvarig	
Måndag	10.00 10.00 11.00 13.00	Litteraturcirkel forts, ny Zumba fortsättning Zumba nybörjare Bridge	Varannan vecka	Christina Brusén Carmen Neemre Carmen Neemre Jan Höög	162682 163797 163797 147274
Tisdag	10.00	Bridge		Bo Johansson	130217
Onsdag	09.30 10.00 13.00 13.00	Vrinnevipromenader Boule (sommars) Bridge Bowling	Tjalvegården Folkparken Vilbergshallen	Se funktionärer sid 4 Gunnel Holst Irene Lind Eva Johansson	 181970 138493 170838
Torsdag	10.00 13.30	Linedance forts. Linedance forts. Släktforskning		Gunnel Holst Roland Ekinge Bo Hellgren	181970 317531 122373
Fredag	09.00 Fm. Em. 13.00	Matlagningskurs Surfplatta Android Surfplatta iPad Priffe och Canasta	Hemgården	Yvonne Haker SV SV Gunnel Axelsson Gun-Britt Strömstedt	170667 011-3004932 011-3004932 166160 165145

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER 2014

Styrelse		Funktionärer		Pensionärsråd (LPR)	
Ordförande		Boule		Landstinget	
Jan-Erik Lövbom	189662	Gunnel Holst	181970	Jan-Erik Lövbom	189662
Vice ordförande		Bowling		Priffe och Canasta	
Anna Karlsson	186891	Eva Johansson	0730-913727	Gunnel Axelsson	166160
Kassör		Bridge		Gun-Britt Strömstedt	165145
Kerstin Sundberg	199801	Jan Höög	147274	Programkommitte	
Sekreterare		<i>måndagar</i>		Anita Frid	0707-460054
Eva-Britt Österlund	181314	Bo Johansson	130217	<i>sammankallande</i>	
Vice sekreterare		<i>tisdagar</i>		Rekrytering/PR	
Anita Frid	0707-460054	Irène Lind	138493	Eva-Britt Österlund	181314
Övriga ledamöter		<i>onsdagar</i>		S:t Olofsbladet	
Margaretha Bergström	188120	Friskvård & Hälsa		Christina B. Eriksson	127177
<i>Folkhälsoombud</i>		Margareta Bergström	188120	Studieombud	
Christina B. Eriksson	127177	Golf		Marianne Landström	312037
<i>S:t Olofsbladet, Annonser</i>		Jan-Erik Lövbom	189662	Synombud	
Bo Hellgren	122373	Hemsida		Jan-Erik Lövbom	189662
<i>Medlemsregister</i>		Anna Karlsson	186891	Trafikombud	
Marianne Landström	312037	Hörselombud		Bertil Bergström	131255
<i>Studieombud</i>		Bo-Göran Ahl	0705-717887	Trivselgrupp	
Revisorer		Linedance		Kerstin Gunnar	188411
Bitten Johansson	126816	Gunnel Holst	181970	Anna Karlsson	186891
Ingela Jung	105630	Roland Ekinge	317531	Clara Larsson	169359
Valberedning		Läkemedel		Vrinnevipromenaderna	
Christer Bergström		Stina Jacobsson	337066	Christina Andersson	69671
<i>sammankallande</i>		Medlemsregister			0705-271106
Kerstin Bråbo	135015	Bo Hellgren	122373	Lisbeth Lindberg	144417
Olle Eliasson	100634	Pensionärsråd (KPR)			0702-290493
Kommunen		Kommunen		Mona Podéus	312488
Erika Rebane Nyqvist	317485	Caisa Berglund	183548		

E-postadresser till styrelse och funktionärer finns på föreningens hemsida.

SPF S:t Olof, Slottsgatan 134, 602 22 Norrköping
 Telefon: 011 – 10 78 60 E-post: spfstolof@telia.com
 Hemsida: www.spfpension.se/stolofnorrkoping

Några av vårens vandringar

Strax efter första världskriget började man bryta och bränna kalk vid **Glansgruvans kalkbrott**. 600 ton kalk per månad brändes och till det gick det åt 1000 ton sten, som på en liten järnväg transporterades till kalkugnen. Verksamheten pågick till slutet av 1950-talet. Denna historiska epok var målet för vårens första vandring i SPF-regi.

25 personer deltog och guidades sakkunnigt av Vånga hembygdsförenings Lars Johansson och Göran Helge. Föreningen har fått förtroendet att underhålla och visa området och låter sitt "Gubbdagis" ha det primära ansvaret.

Naturen vid kalkgruvan och ugnen är säregen och skapad av den kalkrika berggrunden. Här kan man t ex se speciella mossor och lavar ett antal orkidéer och även köttätande växter.

Vandringsleden vid kalkbrotten öppnades inte förrän 2013 och är väl värda ett besök, både för att lära sig mer om kalkbrytning och om den miljö som skapas av kalken. / Bertil Swartz



I det fargaste försommarväder gav sig ett 20-tal SPF-are i mitten av maj ut på vandring i **Djuröns naturreservat** utanför Norrköping. Under Leif Winqvists ledning guidades gruppen genom detta underbara område, där både ädellövs-kogens djupa skugga och den öppna strandängen samt de enorma bestånden av vårblommor avverkades under en behändig promenad på cirka två kilometer.



Djurön fick namnet när den var en riktig ö och när öns centrum var Bråborgs slott, som byggdes av drottningen Gunilla Bielke 1588-1590. Hon var änka efter Johan III. Slottet tillhörde sedan hennes son Johan, som, gifte sig med Karl IX:s dotter Maria Elisabeth. Allt brändes av ryssarna 1719. Ruiner finns dock kvar.

Vid Djurön uppförde Pehr Swartz Djurö kvarn, klar 1912. Han byggde sig också en pampig bostad, Djurö gård, som sedan kvarnrörelsens såldes till Axel Wenner-Grens imperium, fick förfalla och slutligen brändes av Norrköping kommun i början av 1990-talet.

Blomprakten i reservatet hade i stort sett passerat när SPF-gänget kom vandrande. Den tidiga våren gjorde att blåsippor, vitsippor och vårlök inte längre fanns i de massor som det normalt gör i maj månad.

Kaffekorgarna packades upp vid Bråvikens strand och många nöjda SPF-are drog sig sedan hemåt. / Bertil Swartz



AddKomp AB

Adderar kompetens i arbetslivet



Senior kompetens!

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

Tel: 011-4000551 Ring och anmäl dig redan idag! E-post: benny@addkomp.se



Dagsutflykt – Norra Vättern & Askersund

Trots att vädergudarna var på grinigt humör och målade upp en mulen himmel med strilande regn var humöret soligt bland resenärerna i den välfyllda buss med S:t Olofspensionärer som onsdagen den 7 maj styrde kosan västerut.

Första anhalt var den välbevarade Olshammsgården, födelsehem för nationalskalden Verner von Heidenstam. Guiden Britt-Louise berättade om de många välbevarade minnesföremålen från nobelpristagarens uppväxttid. Verner von Heidenstams födelserum är återställt med möbler och även ett dörrfoder där såväl Heidenstam som andra familjemedlemmars längdutveckling finns markerad. Också i den näraliggande Birgittakyrkan gjordes ett intressant guidat besök.

Därefter var det dags att gå ombord på båten Vettervik för ett par timmars färd norrut. På båten serverades en god lunch på Vätternlax (vad annars?). Efter ett kort strandhugg på den idylliska Grönön var man framme i Askersund. Där väntade ett besök i chokladfabriken Venus mest välkänd för de handgjorda pralinerna.

Bussen, som man lämnat i Olshammar, mötte upp i Askersund och färden gick vidare till ett populärt stopp i musteriet i Brunneby.

/Jan Thellner

Bowling Dagtid är pensionärernas tid i Vilbergens bowlinghall. Det gäller inte minst SPF, som sedan två år har bowling som trevligt tidsfördriv. Varje onsdag samlas ett tiotal SPF-are för att mäta krafterna mot varandra och ibland mot andra lag.

Ja, hittills är det bara ett lag SPF har mött, nämligen PRO City. Men det har å andra sidan blivit tre möten. Ett har SPF vunnit medan PRO tagit hem två.

”Inte helt bra”, säger Eva Johansson, initiativtagare till bowlinggruppen.

”Resultaten pekar på två nybörjarproblem. Det ena är att det tar lite tid att bli tillräckligt bra för att hänga med PRO. Det andra är att vi behöver vara några fler” tycker Eva, som har planer på att sätta upp en ny grupp. En ny grupp innebär att de som är rädda för att engagera sig då den nuvarande ändå har en viss erfarenhet och därför skrämmer andra att försöka.

Eva leder nu ett gäng som alltid är tio personer med ungefär jämn könsfördelning. De flesta hade ingen bowlerfarenhet när de



började medan några har spelat mer eller mindre lång tid. Nestor är 86-åriga Rolf Arfwidsson, välkänd curlingspelare som har mycket gratis när han nu på ålderns höst börjat bowla. Intresserad? Ring Eva på 0730-913727.

/Bertil Swartz

Nybörjarbridge

Under två och en halv timme tio tisdagar första halvåret har 15 S:t Olofspensionärer tränat hjärngymnastik i form av en kurs i bridge för nybörjare. Kursledare var Marie Åfors.

”Alla kan lära sig spela bridge, bara man kan räkna till 13, skämtar hon. Faktum är att det går att lära sig grunderna i bridge på fem minuter men det tar en livstid att behärska ”allt”.

Vad är det då för egenskaper som krävs för att förkovra sig i bridgespelandets ädla konst?

”Koncentration i kombination med logiskt tänkande, svarar Marie Åfors. Det underlättar om man har ett bra sifferminne och en förmåga att så att säga se runt hörnet. Som med så mycket annat ger övning färdighet.

Följaktligen fick deltagarna i bridgekursens ABC hemläxa som gick ut på att repetera de nyförvärvade kunskaperna både via kurslitteratur och de bridgesajter som erbjuds på datorns webbsidor.

”Gott och väl, tycker Marie Åfors, men kom ihåg att bridge i första hand är ett avkopplande sällskapsspel där gemenskap med både med- och motspelare är mycket stimulerande.

Hon kan nöjd konstatera att de 15 deltagarna fullföljde kursen med gott resultat och välkomnar alla att testa bridge.:

”Tveka inte, det är aldrig för sent att lära sig något nytt.

Att bridge betyder bro på svenska är ingen tillfällighet, genom budgivning bygger man en ”bro” till sin partner. Det går också att se ”bron” som en genväg till ny erfarenhet och till nya vänner. */Jan Thellner*

S:t Olof till solskensön Bornholm

Under fyra dagar i maj gästade 29 medlemmar Bornholm. Det är en vacker ö med mycket dramatisk historia. Bornholm är en dansk ö men har tidigare tillhört både Ryssland och Sverige. Det finns fortfarande mycket kvar av svenskhet på Bornholm bland annat ett hundratal trähus i flera städer, bostäder som Sverige skänkte efter andra världskriget. Husen är väldigt välbevarade och mycket eftertraktade då de håller hög kvalitet.

Trots sin ringa storlek erbjuder Bornholm ett varierande landskapet med långa sandstränder, branta stup mot havet och en karg stenig kust. Förutom de mycket goda fiskbufféerna stod det också en rejäl portion kultur och historia på "menyn" liksom träff med trevliga danskar och mycket mera.

Kvällarna avslutades ofta på barterassen med utsikt över havet och den otroligt vackra solnedgången. Tillfälle fanns så klart också till diverse inköp som till exempel vin, konsthantverk, ost, rapsolja och godis.

Med en gigantisk och grotesk katamaran lämnade vi Bornholm och anlände till Ystad efter "en och halv tress" timmes färd i 45 knop.

/ Foto och resenär: Anna B Karlsson



Foto: Anna B. K.

Zumba var i år en nyhet i den omfattande kursverksamhet som medlemmarna i S:t Olofs pensionärsförening erbjuds. Ett 20-tal intresserade (mest damer) svängde loss med gott humör i Zumba Gold som är anpassad till pensionärer.

Det dansglada gänget från S:t Olof ingår numera i en världsomspännande rörelse. Enligt sök-

motorn Wikipedia har zumban 14 miljoner utövare i 150 länder. "En träningsform som involverar dans och aerobiska övningar". Så definieras zumba i Wikipedia.

Carmen Neemre håller med:

-I zumban koordineras hela kroppen i ett rörelseschema där dansarna kan släppa loss efter egen vilja och förmåga.



-Zumba är jättelätt att lära sig, säger Carmen som själv har en gedigen bakgrund som tävlingsdansare.

-I zumba är man aldrig hänvisad till en viss sorts musik. Man kan dansa till "allt". Det är bara att välja vad man trivs bäst med, till exempel latinamerikanskt, afrikanskt, orientaliskt, reggaeton och pop. För Zumba Gold gäller också nostalgimusik från 50-, 60- och 70-talet.

Sentaos kallas en variant av Zumba där man tar en stol till hjälp. Det passar dem som inte vill eller kan dansa hela passet och som vill få lite mer stärkande övningar för magen, ryggen, armarna och knälederna.

Carmen Neemre rekommenderar också medicinsk yoga som utförs på mattan på golvet eller sittande på stolen.

-Det är en övningsmetod som är utmärkt för pensionärer för att mjuka upp nacke, axlar och ryggrad.

Oavsett vad man väljer kombinerar zumba nyttigt motionerandet med rolig samvaro i glada vänners lag. Varje pass avslutas med en stunds stretching.

/Jan Thellner

iPad-kursen

Tycker du som pensionär att det här med hantera en dator låter alldeles för avancerat och invecklat samtidigt som du har klart för dig att i dag krävs en viss datorkunskap för att hänga med i samhällsutvecklingen? Lyd ett gott råd, anmäl dig till de surfplattekurser som arrangeras hos S:t Olof till hösten.

Uppmaningen kommer från Anna-Clara Imberg. Hon var en av deltagarna i första halvårets Ipad-kurs:

-Det var mycket lärorikt. Mina förväntningar infriades. Nivån var anpassad såväl för rena datornybörjare som de som redan hade vissa grundkunskaper.

Kursledaren Roger Lundgren kunde konstatera att intresset var så stort att kursen dubblerades med en grupp på förmiddagen och en på eftermiddagen.

-Vi fick en god information, demonstration och träning i att använda den behändiga ipad-plattan, berättar Anna-Clara. Vi lärde oss till exempel att ladda ned program, fotografera, skicka e-mail, göra kalendrar och givetvis att surfa. Ipadkursen var som ett smörgåsbord där vi provade många olika smakbitar.

En viktig erfarenhet med kursen var att deltagarna tappade eventuell överdriven respekt för datatekniken och alla dess möjligheter.

-Vi fick helt enkelt råg i ryggen och vet att om man gör fel går det att reparera. "Paddan" bits inte...

Vad gäller ipad, som så mycket annat, är det dock viktigt att hålla kunskapen vid liv. Minnet blir inte bättre med åren. Övning ger färdighet.

/Jan Thellner

Sommarfest i Ydre

Ett stort antal medlemmar från SPF S:t Olof deltog i SPF Östgötadistriktets sommarfest som gick av stapeln i Rydsnäs loge i Ydre.

Arrangör var SPF Ydre, som bjöd på ett mycket välsmakande och välljudande program. Festen inleddes med sång och musik av duktiga ungdomar från Österbymos kulturskola; en del av dem kommer vi att få se på Östgötateatern i höst som några av barnen von Trapp i musikalen Sound of Music.

Därefter serverades en härlig lunchbuffé anrättad av lokalproducerade produkter och slutligen underhållning med Sten & Stanley, som bjöd på hög stämning och stor nostalgifaktor med musik från sina 50 år på scen.

Färden gick sedan hem med mycket nöjda deltagare genom den vackra Ydrebygden och med musiken fortfarande klingande i öronen.

/Maggan Bergström

Vilka våravslutningar

Silllunch med tillbehör samt naturvandring med kaffepaus och fiskljuseuppvisning.

Tisdag den 3 juni serverades **Silllunch** i en nära fullsatt SPF-lokal. Bo-Kas gav inledande feststämning med sång och musik. Vår vältrimmade "eventgrupp" serverade en härlig silllunch med allt som hör till.

Snapsvisor sjöngs, spontana talarinfall gav en extra skjuts åt denna vårens sista aktivitet i vår föreningslokal.

Dagen därpå samlades en rekordskara – 34 personer - vid Folkets Park för skjuts ut till **Ribbingsholms Naturreservat** vid Glans södra strand.



Olle Eliasson och Leif Winqvist bjöd på sakkunnig guidning i detta rätt nya reservat och tänka sig – vid den obligatoriska kaffestunden dök en fiskljuse upp på himlen och visade sina konster.

Nu ser vi med förväntansfull

spänning fram mot den hösttermin som strax börjar.

/Leif V. Eriksson

SENIOR BIO

Hösten 2014

Abonnemangskortet för SPF:s medlemmar säljs måndag den 15 september kl 13-14:30 på Cnema.

Filmserien om 4 filmer kostar 180 kr. Biljetter till enstaka filmer säljes ej.

Betala gärna med jämna 100-lappar. Ev. överblivna abonnemangskort säljes vid första filmvisningen. Adress till Cnema:

Kungsgatan 56.

För information om parkering och kommunikationer se www.cnema.se.



12 Years A Slave
Onsdag 17 sept 14.00
Speltid 2 tim 13 min



Optimisterna
Onsdag 22 okt 14.00
Speltid 1 tim 20 min



Boktjuven
Onsdag 12 nov 14.00
Speltid 2 tim 11 min



En familj
Onsdag 10 dec 14.00
Speltid 2 tim 1 min



Missa inte anmälan till vår italienska afton på Borgen den 25 september med den internationellt kände italienaren

Eddie Oliva

Läs mer under Arrangemang på sidan 4.



Tre stadsvandringar med Viveka Skott

Onsdag 20/8 **Historien om Knäppingsborg**, samling Gamla Torget vid de Geer-statyn kl 15.00.

Torsdag 28/8 **Parkerna kring Strömmen**, samling vid Centralstationen kl 15.00.

Onsdag 3/9 **Från Kneippen till muséet**, samling vid Vägträffen kl. 15.00.

- Kostnad 80 kr för hela serien
- Anmälan senast 18 augusti till Anna Karlsson 011-18 68 91 eller 070-338 61 94



"...en del av Norrköping"

STÅHL
HENRY STÅHL FASTIGHETER AB

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

