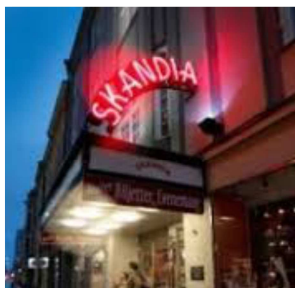


## Välkomna till

höstens verksamhet hos SPF Seniorerna S:t Olof. Vad sägs om Nostalgiافتon med Stefan Wikström och Elvis på Skandiateatern den 22 oktober!



*Are you lonesome tonight?*

Vi bjuder även på en liten återblick vad gäller händelser som timat sedan förra S:t Olofsbladet med reportage och bilder från några av våra olika aktiviteter.

Tyvärr fick vi ställa in några av vårens och sommarens resor p. g. a. för få deltagare.



Nu tar vi nya tag och erbjuder bl a två musikalresor till *Jersey Boys* på Chinateatern och *Kristina från Duvemåla* på Cirkus i Stockholm.

Två vinresor står också på programmet – till italienska *Piemonte* samt *Champagne och Alsace* i Frankrike.

Nygammal bekant är studiecirkeln **Matlagningskurs** för herrar på Hemgården.

**Nya medlemmar i S:t Olof** - Caf  et hos S:t Olof var i det närmaste fullsatt när vi bjöd in nya medlemmar till informationsträff för att bekanta sig med oss och våra lokaler.  ver en kopp k ffe och kaka presenterade hela styrelsen sig själva och sina respektive ansvarsområden.



*Tisdagen den 21 april hälsades nya medlemmar välkomna till S:t Olof. / Christina B. Eson*

**Eva-Britt  sterlund** valdes i februari till ordförande i SPF Seniorerna S:t Olof.



**Aktuell:** Ny ordförande i SPF Seniorerna S:t Olof efter Jan-Erik Lövbom.

** lder:** 70  r.

**Yrkesverksamhet:** Pensionerad rektor, Smedbyskolan.

**Bostad:** Bostadsrätt i Norrköping.

**Familj:** Utflugna barnen Niclas och Camilla.

**Bil:** Audi A3.

**Hobby:** Körsång och engagemang i Centrumkyrkan.

**L ser:** Biografier.

**TV:** Naturprogram, musik, nyheter.

**Lyssnar på:** Allt från rock till klassiskt.

**Mat:** Grekisk sallad.

**Dryck:**  l när det passar

**Motion:** Promenader.

**Favoritresm l:** Buss med SPF ut i Europa.

*L s Jan Thellners intervju med Eva-Britt på sid 5.*

**Senaste nytt från S:t Olof** hittar du alltid på vår hemsida. Lägg till i datorns favoriter och bokmärken för att hålla koll på aktuella händelser och vad som  r på gång.

[www.spf.se/stolofnorrkoping](http://www.spf.se/stolofnorrkoping)



## AKTUELLT

**Bokhyllorna** i vår föreningslokal innehåller en hel del böcker som är fria att låna hem. Eller varför inte göra tvärtom - ta med någon bok hemifrån och ställ in i bokhyllan i föreningslokalen. Alltid kan den komma till nytta och förhoppningsvis glädja någon. Vi för inget register över de böcker som finns, utan de får "komma och gå" som det passar.



*Är det kanske fullt i bokhyllan hemma?*

### Uppdatera själv dina uppgifter i vårt medlemsregister

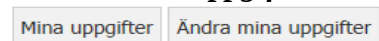
Via e-post kan vi nå ett stort antal av våra medlemmar. Det är ett bekvämt, snabbt och för föreningen billigt sätt att kommunicera med våra medlemmar. Vi annonserar naturligtvis även i dagspressen samt skriver på vår hemsida för att alla ska nås.

Efter senaste utskicket fick vi mycket e-post i retur p.g.a. felaktiga adresser. De har vi nu rensat bort ur systemet. Har du dator kan du själv på ett enkelt sätt gå in och uppdatera dina kontaktuppgifter i förbundets medlemsregister.

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



därefter **Mina uppgifter**



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

**Bordtennis** - "Bladet" hittade en lapp på vår anslagstavla, som berättade att det inom S:t Olof finns en bordtennissektion med "några gubbar" som regelbundet träffas och spelar hos IF Norcopensarna på Moa Martinssons gata 26 i Klockartorpet. Vi tog kontakt med Bo Johansson, som berättar att man spelar måndagar, onsdagar och fredagar mellan kl 07.30 – 11.00 med en fikarast vid 9-tiden. Man behöver inte vara duktig att spela, det enda som krävs är rena gymnastikskor utan svarta sulor. Bordtennis - poängterade Bo - är en utmärkt sport som passar alla som behöver röra på sig utan att ha den ork som behövs för ex. långpromenader och dans. Det finns plats för alla – ensam eller i sällskap, ingen föranmälan behövs.



*Racket finns för utlåning*

**Ingen föranmälan behövs** heller för att delta i **boulespelet** uppe i Folkparken eller traska med på **Vrinnevipromenaderna**, båda aktiviteterna är på onsdag fm.

För mer kontaktinformation se **Veckoschemat** på sid 7.

### NYA RUTINER VID ANMÄLAN TILL VÅRA PROGRAM!

Tyvärr är det många som anmäler sig till våra aktiviteter utan att komma. En del anmäler sig till samtliga aktiviteter på en gång. Kanske har man sedan glömt bort det hela eller att man fått annat för sig den aktuella dagen

**Fr o m höstens program har vi tre anmälningssperioder** 17/8, 24/9 och 1/11. Se första anmälningssdag på respektive aktivitet.

När någon uteblir utan att meddela expeditionen innebär det att andra medlemmar inte får chansen att delta, då våra aktiviteter ofta är fullbokade. Detta betyder dessutom att S:t Olof får en kostnad för den lediga platsen, något som i slutänden påverkar allas våra medlemsavgifter.

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

## SE'N SIST

Den 10 februari hade **St Olof årsmöte** på ett mer än fullsatt Hemgården. Till ny ordförande valdes Eva-Britt Österlund och som ny styrelsemedlem invaldes Björn Ågren.



*Lindy Yngvesson, ordförande för SPF Seniorerna Östgötadistriktet var mötesordförande och passade på att utdela förbundets hederstecken i silver samt diplom till avgående ordförande Jan-Erik Lövbom.*

Fika med hembakat och stort lotteri avslutade en trivsam eftermiddag.

*Även Christer Bergström, valberedningen och Ingela Jung, revisor samt S:t Olofs allti-  
i-allo Clara Larsson  
avtackades  
med blommor.*



## Ny i styrelsen

**Björn Ågren** är nybliven sekreterare i vår styrelse och har tidigare arbetat inom Lands-  
tinget sedan 1967. Han beskri-  
ver sig själv som diversearbete-  
tare – allt från förrådsgubbe till  
sekreterare i dåvarande  
direktionen. / *Christina B. Eson*



## Jan-Erik Lövbom tackar för sig och fortsätter vidare ...

En hälsning till alla medlemmar i S:t Olof!  
Nu har det gått lite tid sedan jag avgick ur styrelsen på  
årsmötet. Det har känts tomt och jag har längtat efter  
jobbet och Er alla.

Men nu väntar nya arbetsuppgifter inom SPF  
Seniorerna. Jag ska som ordförande i SPF Seniorerna  
Östgötadistriktet verka för att SPF utvecklas och se  
till att vi har bra verksamhet och blir bästa pensionärs-  
förbundet i Östergötland. Tack alla, för den goda SPF-  
andan i S:t Olof.

Kram och hälsningar från **Jan-Erik**

## Andra raka segern i Hjärnkollen



*Hur var det nu, Björn, Berit och Gunilla? Smetana –  
var han ungrare eller tjeck? /Foto Christina B. Eson*

Fem lag med tre personer i varje deltog i ädel kun-  
skapskamp i klubblokalen måndagen den 5 maj. Det  
var dags för den första etappen av Hjärnkoll. Efter  
två omgångar med totalt 16 frågor stod det klart att  
resultatet från förra året upprepade sig vad gäller  
första och andra plats. Efter en hård kamp segrade  
trion Björn Ågren, Berit Morkola och Gunilla  
Dimitrov före lag Pillertrillarna, bestående av Ulf  
Carlsson, Stina Jacobsson och Leif V. Eriksson.

Frågorna handlade om så skilda ämnesområden  
som Världen, Då & Nu, Idrott, Lek & Spel, Kropp &  
Själ, Litteratur, Scen, Musik & Konst,  
Naturvetenskap & Teknik och Ord & Kuriosa.  
Frågorna hade sammanställts av S:t Olofstrion  
Viveka Skott, Bertil Swartz och Jan Thellner.

Båda lagen kvalificerade sig för distriktsfinalen i  
Vadstena den 21 augusti och kanske räcker det till  
förbundsfinalen SPF-evenemanget *Kasta loss* om-  
bord på Viking Line den 21– 22 september.

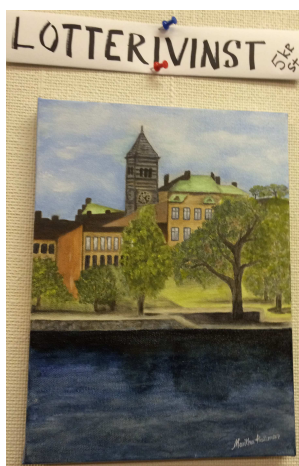
/Jan Thellner

## Vårens naturvandringar

Leif Winqwist och Olle Eliasson har under våren  
fortsatt att guida oss runt i naturen. Tre vandringar  
med olika teman Fågelskådning vid Herrebro  
våtmark, Historisk torpvandring kring Löfstad slott  
och slutligen Rödgölens naturreservat NV Hults bruk.



*Vandring vid Löfstad slott och Rödgölen*



**Vernissage** med mingel och uppskattat **afternoon tea** inledde vårens program. Vår medlem **Marita Hallman** ställde ut sina alster i olja och akryl med en blandning av stilleben, landskaps- och blomstermotiv. S:t Olof hade köpt in den lilla fina tavlan



med *Rådhuset och Refvens grund* och som utgjorde vinsten i det anordnade lotteriet som snabbt vann gjorde tur nummer 13! blev slutsålt. Därefter serverades traditionellt afternoon tea med obli-gatoriska sandwich, scones med jordgubbsmarmelad och limekräm samt slutligen som pricken över i - liten söt grön kaka. *Scones & Macarons*

**Unga begåvningar** - Det var fullsatt på Hemgården den 10 mars när vi hade klubbafton. Under ledning av **Roland Engdahl** på synt och trombon underhöll *Unga begåvningar* - **Maja Dusén** och **Jhimmie Bjurdén** med vacker sång och musik med inslag av bl.a. Fröding, Ted Gärdestad och gruppen Kent.

Även publiken sjöng gärna med i gamla godingar som Only Sixteen, Ted-dybjörnen Fred-riksson och Buona Sera Signorina. Vem minns inte vår lokale norrköpings-stjärna "Smedby Rune Andersson"? Pajer, sallad och valfri dryck samt lotterier avslutade en trivsamt kväll.



Vårens **Öppna datacafé för nybörjare** har uppskattats och **fortsätter även i höst** vid tre tillfällen, 9 september, 7 oktober och 4 november i föreningslokalen. Tag med din dator, iPad, surfplatta eller smart-phone så får du **i mån av tid & kunskap** hjälp att installera appar, spela in ljud, uppdatera programvara m.m. Ingen föranmälan be-hövs, 20 kr/gång inkl. kaffe.



Marianne Hasselbalch-Holm får hjälp av vår kassör Kerstin Sundberg att hitta rätt på plattan. /Christina B. Eson

**S:t Olof stod värd för årets distriktsstämma** som var förlagd till Borgen i Norrköping. Jan-Erik Lövbom hälsade de 140 deltagarna välkomna och inledde med att berätta om f d Folkborgen, forna tiders danspalats för oss norrköpingsseniorer. Roland Engdahl och Tove Widerberg underhöll passande med skön 60-talsmusik.



122 glada ombud plus gäster /Text & foto Anna Karlsson

Vår förbundsordförande Christina Rogestam talade om SPF Seniorernas framtidsvisioner och våra vik-tiga frågor som vi måste arbeta med framöver. Även kommunstyrelsens ordförande Lars Stjernkvist deltog. Dessutom många frivilliga krafter från S:t Olof som såg till att vi kunde genomföra ett mycket lyckat och välplanerat arrangemang.

Sju medlemmar från S:t Olof deltog under våren i SV:s kurs **Bilder och bildspel med musik** Examensarbetet blev ett "musikaliskt bildspel" med miljöer från Norrköping.

- Det var lite knepigt innan vi kom på hur det skulle gå till men med gemensamma idéer, råd och fotografering blev det ett riktigt bra bildspel, berättar Anna Karlsson.

Bildspelet premiärvisades på distriktsstämman och blev ett mycket uppskattat inslag under lunchen. S:t Olofs medlemmar får chansen att se bildspelet på vår Vänafton den 10 september.

De många anmälningarna till **Favoriter från förr** gjorde att vi fick byta lokal till Hemgården.

Madelene och Bengt-Otto Ottosson från Valdemars-vik bjöd på en både stämningsfylld och rolig under-hållning när de framförde visor och berättelser av och om bl a Evert Taube, Alf Hambe, Dan Andersson och Birger Sjöberg.

Något överras-kande dök även Rönnerdahl - Leif V. Eriksson - upp på scenen.

Förutom god räkmacka och dryck så var nog även vårkänslorna inblandade. För glädjen var stor och gästerna sjöng med och trivdes tillsammans denna trevliga kväll.



Det var "lapp på luckan och högt i tak" på Hemgården.

## Nya ordföranden vill värna den viktiga medlemsvården



*Efter att under ett antal år har fungerat både som vice ordförande och som sekreterare i SPF Seniorerna S:t Olof har hon greppat ordförande-klubban i föreningen.*

Det handlar om **Eva-Britt Österlund**. På årsmötet den 10 februari valdes hon enhälligt till den högsta styrelseposten efter Jan-Erik Lövbom som numera är ordförande i SPF:s Östgötadistrikt.

I S:t Olof, liksom i de allra flesta föreningar varierar antalet och tillströmningen av nya medlemmar över tiden. Eva-Britt ser optimistiskt på möjligheten till en positiv utveckling. Underlag finns, faktum är ju att antalet pensionärer i Sverige kommer att öka de närmaste åren. Mot den bakgrunden var satsningen på "framtidsdagen" för styrelsen den 19 februari både logisk och påpasslig. Där ventilerades ambitioner, idéer och planer.

1 355, så många är medlemmar i S:t Olof seniorerna enligt senaste avläsningen

- God medlemsvård är nödvändigt om en förening skall fungera, betonar Eva Britt. Det stärker sammanhållningen, alla skall känna sig välkomna att vara med på våra träffar och i våra aktiviteter.

Ja, intresset är till och med så stort att lokalfrågan ibland kan bli problematisk. Det är inte helt enkelt att hitta en tillräckligt stor lokal i Norrköping när deltagarantalet överstiger 100. Då räcker inte utrymmet i lokalen på Slottsgatan 134.

- En väl fungerande hemsida är en viktig pusselbit för snabb och aktuell information. Jag vill prioritera att vi fortlöpande får resurser att utveckla webben, förklarar Eva-Britt.

Datorer känner inga åldersgränser. De datorkurser som S:t Olof inbjuder till är populära och brukar snabbt bli fulltecknade.

Sak samma gäller de resor, både inom och utom landet, som föreningen erbjuder sina medlemmar. Eva-Britt är själv en flitig resenär och bokade omgående in sig på resorna till Krakow och Berlin i maj och till Champagne Alsace i september:

- Det ger mersmak att resa tillsammans.

Även om svenska pensionärer överlag har det ganska bra är frågor om vård, omsorg och ekonomi ständigt återkommande.

- Och skattesystemet är orättvist mot ålderspensionärerna, konstaterar hon. Det är en viktig uppgift för de stora pensionärsorganisationerna att jobba för en ändring som resulterar i en politisk hållbar lösning.

- Vi pensionärer är många, politikerna skall inte underskatta oss. Ju fler som engagerar sig desto starkare blir vi. / Jan Thellner

## Sju snabba...

Sommar eller vinter? **Sommar.**

Morgon eller kväll? **Kväll.**

Fisk eller kött? **Fisk.**

TV eller tidningar? **Båda.**

Vin eller vatten? **Vin när det passar.**

Katt eller hund? **Hund.**

Beethoven eller Beatles? **Båda.**

**Civilkurage** Den 14 mars deltog SPF Seniorerna S:t Olof och Söder i mässan på Arbetes Museum. Ett 70-tal föreningar deltog med utställningar och informationsbord. Kommunalrådet Eva-Britt Sjöberg invigde mässan. Besökarna kunde delta i flera miniseminarier. Föreläsare bl a Rickert Olzon - Civilkurage vid storbranden i Sala samt Caroline Krook - Kyrkan i välfärden.



*Kommunalrådet Eva-Britt Sjöberg besöker SPF Seniorernas monter. Fr v Björn Ågren, Marianne Landström - S:t Olof samt Lennart*

*Brunefeldt - Söder*

## Datorn hjälpmedel att gilla ekonomin

Tryggare ekonomi på äldre dagar - information i detta angelägna ämne fick S:t Olofs medlemmar den 20 februari av Rolf Johansson, kassör i SPF:s distriktsstyrelse.

-Det finns många fallgropar när det gäller ekonomisk frågor, konstaterade han. Men också många hjälpmedel. Datorn är ett utmärkt redskap när det gäller att orientera i den finansiella "djungeln".

- Ju mer kunskap man skaffar sig desto lättare blir det att hitta rätt svar om exempelvis pensioner, försäkringar och bostadstillägg, betonade Rolf Johansson.

En bra start är att gå in på sajten med det positiva uppmaningen "Gilla din ekonomi": <http://www.gilladinekonomi.se>. Det är ett folkbildningsprojekt i samarbete med Finansinspektionen. Börja gärna med att klicka dig fram till en inspirationsfilm om privatekonomi.

Utbildningsradion på Sveriges television ([www.ur.se](http://www.ur.se)) erbjuder tolv mycket bra program inom olika ämnesområden. Sök på Tryggare ekonomi på äldre dagar. På UR Samtiden finns föredrag, med textremsa, om samhällskunskap, ekonomi, hushållsekonomi, individer och gemenskap, identitet och livsstil, vuxna och äldre.

Och skulle inte detta vara tillräckligt är Google alltid en oslagbar sökmotor... // Jan Thellner

**Leif V. Eriksson** har fr.o.m. detta nummer "tvångsanslutits" till S:t Olofsbladets redaktion.

## ARRANGEMANG – HÖSTEN 2015

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

### Augusti

#### TVÅ STADSVANDRINGAR

Följ med på vandring med **Viveka Skott**. Vi avslutar med fika på lämpligt ställe - ingår ej i priset.

- 19 aug - Kneippen runt**  
- samling Vägträffen kl 15.00.
- 26 aug - Drottninggatans arkitekter**  
- samling vid Tyska Torget kl 15.00.
- Kostnad 60 kr för hela serien
  - Anmälan senast 3 dagar innan till Anna Karlsson 070-338 61 94

### September

**10 september, torsdag kl. 14.00**

#### VÄNAFTON

Den här eftermiddagen ägnar vi åt blivande medlemmar i SPF Seniorerna St Olof. **Tag med en vän som är pensionär och som vi bjuder på förtäringen.** Vi presenterar vår verksamhet, försäkringar och rabatter. Bildspel. Det serveras soppa med bröd, kaffe och kaka.

- Kostnad 80 kr
- Anmälan **tidigast** 17 augusti

**24 september, torsdag kl 14.00**

#### SURSTRÖMMING



Avnjut denna jätta delikatess tillsammans med den goda mandelpotatisen och västerbottenosten, kaffe och kaka som avslutning. Som alternativ finns det sill att äta. Ädla drycker kan man köpa.

- Kostnad 100 kr
- Anmälan **tidigast** 17 augusti

### Oktober

**8 oktober, torsdag kl 14.00**

#### HÖRSEL

Vart tog tystnaden vägen. Hörselombud **Bo-Göran Ahl**, HRF Östergötland informerar om tinnitus, fyra av fem med tinnitus har hörselnedsättning. Kaffe och wienerbröd.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan **tidigast** 17 augusti

### Oktober

**22 oktober, torsdag kl 17.00**

#### NOSTALGIAFTON PÅ SKANDIA

Vi lyssnar på *Stefan Wikström* när han tolkar Elvis. Bland annat har han som ung spelat i uppsättningen *Are you lonesome tonight* på Skandia.

*Roland Engdahl* spelar trombon och piano och i bakgrunden agerar *Erling Fredriksson*. **I priset ingår 1 glas vin eller 1 starköl eller kaffe och snitt.** För den som önskar kommer det även att finnas vin, öl, kaffe och snitt att köpa.

- Kostnad 180 kr
- Anmälan **tidigast** 24 september

### November

**12 november, torsdag kl.14.00**

#### EKONOMI

Trygga din ekonomiska framtid. Vi kommer att få lyssna till Swedbank när de informerar om fonder, placeringar, sparande, investering, aktier m.m.

- Kostnad 50 kr
- Anmälan **tidigast** 24 september

**26 november, torsdag kl.14.00**

#### VÅRD OCH OMSORG

Kommunalrådet **Eva-Britt Sjöberg (KD)** informerar om Kommunens Vård och Omsorg och Hemgångsteamet. Vidare berättar **Caisa Berglund** om KPR/Kommunens pensionärs råd/ vad de har på sin agenda.

Vi äter en liten landgång och kaffe.

- Kostnad 80 kr
- Anmälan **tidigast** 1 november

### December

**8 december, tisdag kl. 14.00**

#### JULKONSERT PÅ HEMGÅRDEN



I år är det **Odd Fellow** kören som sjunger in julen under ledning av **Ann Kristin Hallgren**, de framför några av våra mest kända julsånger.

Vi avnjuter den första julgröten och skinksmörgåsen, kaffe och pepparkaka. Lotteri.

- Kostnad 120 kr
- Anmälan **tidigast** 1 november



**STUDIECIRKLAR**  
**Hösten 2015**  
 i samarbete med  
 Studieförbundet Vuxenskolan



**Anmälan till SPF S:t Olof senast 2015-08-30**  
**telefon 011 – 10 78 60 eller e-post [spfstolof@telia.com](mailto:spfstolof@telia.com)**

**Surfplattor:**

**iPad Apple nybörjare** 3 fredagar fm 3 lektionstimmar (egen surfplatta krävs) 300 kr  
**Android nybörjare** 3 fredagar em 3 lektionstimmar (egen surfplatta krävs) 300 kr

**Senior Power** 12 måndagar 9-10, start 14 september 600 kr  
 Styrketräning för äldre med egna kroppen och band  
 som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna

**Zumba** 12 måndagar 10-11, start 14 september 600 kr

**Matlagningskurs för herrar** 5 fredagar 9-13, Hemgården 550 kr  
 Matkostnader tillkommer

**Samt i egen regi**

**Släktforskning nybörjare** 3 torsdagar 13.30-16 varannan vecka 150 kr

**Övriga startdatum för kurserna sätts när vi fått Er anmälan.**

| <b>VECKOSCHEMA</b>                                                     |             |                     |                      |                       |             |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-------------|
| Där ingen lokal anges gäller S:t Olofs föreningslokal, Slottsgatan 134 |             |                     |                      |                       |             |
| <b>Dag</b>                                                             | <b>Tid</b>  | <b>Aktivitet</b>    | <b>Lokal</b>         | <b>Kontaktperson</b>  |             |
| Måndag                                                                 | 09.00       | Senior Power        |                      | Carmen Neemre         | 163797      |
|                                                                        | 10.00       | Zumba               |                      | Carmen Neemre         | 163797      |
|                                                                        | 13.00       | Bridge              |                      | Jan Höög              | 147274      |
| Tisdag                                                                 | 10.00       | Bridge              |                      | Bo Johansson          | 130217      |
| Onsdag                                                                 | 09.30       | Vrinnevipromenader  | Tjalvegården         | Lisbeth Lindberg      | 144418      |
|                                                                        |             |                     |                      | Mona Podéus           | 312488      |
|                                                                        | 10.00       | Boule (sommars)     | Folkparken           | Gunnel Holst          | 181970      |
|                                                                        | 13.00       | Bridge              |                      | Irène Lind            | 138493      |
|                                                                        | 13.00       | Bowling             | Vilbergshallen       | Eva Johansson         | 0730-913727 |
| Torsdag                                                                | 10.00       | Linedance forts.    |                      | Gunnel Holst          | 181970      |
|                                                                        |             | Linedance forts.    |                      | Roland Ekinge         | 317531      |
|                                                                        | 13.30       | Släktforskning      |                      | Bo Hellgren           | 122373      |
| Fredag                                                                 | Fm.         | Surfplatta iPad     |                      | SV                    | 011-3004932 |
|                                                                        | Em.         | Surfplatta Android  |                      | SV                    | 011-3004932 |
|                                                                        | 13.00       | Canasta             |                      | Gunnel Axelsson       | 166160      |
|                                                                        |             |                     |                      | Gun-Britt Strömstedt  | 165145      |
| Må, on, fr                                                             | 07.30       | Bordtennis          | IF Norco             | Bo Johansson          | 130217      |
|                                                                        |             |                     | Moa Martinssons g 26 |                       |             |
| 3/9, 1/10, 5/11                                                        | 14.00-17.00 | Träffpunkt S:t Olof |                      | Expeditionen          | 107860      |
| 9/9, 7/10, 4/11                                                        | 10.00       | Datacafé            |                      | Christina B. Eriksson | 127177      |

## STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER 2015

| <b>Styrelse</b>                                                        | <b>Funktionärer</b>                                  | <b>Pensionärsråd (RPR)</b>                      |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Ordförande</b>                                                      | <b>Bordtennis</b>                                    | <b>Region Östergötland</b>                      |
| Eva-Britt Österlund 181314                                             | Bo Johansson 130217<br><i>måndag, onsdag, fredag</i> | Jan-Erik Lövbom 189662                          |
| <b>Vice ordförande</b>                                                 | <b>Boule</b>                                         | <b>Priffe och Canasta</b>                       |
| Anna Karlsson 186891                                                   | Gunnel Holst 181970                                  | Gunnel Axelsson 166160                          |
| <b>Kassör</b>                                                          | <b>Bowling</b>                                       | Gun-Britt Strömstedt 165145                     |
| Kerstin Sundberg 199801                                                | Eva Johansson 0730-913727                            | <b>Programkommitté</b>                          |
| <b>Sekreterare</b>                                                     | <b>Bridge</b>                                        | Anita Frid 0707-460054<br><i>sammankallande</i> |
| Björn Ågren 166425                                                     | Jan Höög 147274<br><i>måndagar</i>                   | <b>Rekrytering/PR</b>                           |
| <b>Vice sekreterare</b>                                                | Bo Johansson 130217<br><i>tisdagar</i>               | Eva-Britt Österlund 181314                      |
| Marianne Landström 312037                                              | Irène Lind 138493<br><i>onsdagar</i>                 | <b>S:t Olofsbladet</b>                          |
| <b>Övriga ledamöter</b>                                                | <b>Friskvård &amp; Hälsa</b>                         | Christina B. Eriksson 127177                    |
| Margaretha Bergström 188120<br><i>Folkhälsoombud</i>                   | Margareta Bergström 188120                           | Jan Thellner 335325                             |
| Christina B. Eriksson 127177<br><i>S:t Olofsbladet, annonser, data</i> | <b>Golf</b>                                          | Bertil Swartz 0708-264346                       |
| Anita Frid 0707-460054<br><i>Program, resor, trivselgrupp</i>          | Louise Blom 63143                                    | Leif V. Eriksson 127177                         |
| Bo Hellgren 122373<br><i>Medlemsregister</i>                           | <b>Hemsida</b>                                       | <b>Studieombud</b>                              |
| <b>Revisorer</b>                                                       | Anna Karlsson 186891                                 | Marianne Landström 312037                       |
| Britt-Louise Johansson 126816                                          | <b>Hörselombud</b>                                   | <b>Synombud</b>                                 |
| Jan-Erik Lövbom 189662                                                 | Bo-Göran Ahl 0705-717887                             | Jan-Erik Lövbom 189662                          |
| <b>Valberedning</b>                                                    | <b>Linedance</b>                                     | <b>Trafikombud</b>                              |
| Nils Tuleborn 181296<br><i>sammankallande</i>                          | Gunnel Holst 181970                                  | Bertil Bergström 131255                         |
| Kerstin Bråbo 135015                                                   | Roland Ekinge 317531                                 | <b>Trivselgrupp</b>                             |
| Erika Rebane Nyqvist 317485                                            | <b>Läkemedel</b>                                     | Anita Frid 0707-460054                          |
|                                                                        | Marianne Landström 312037                            | Kerstin Gunnar 188411                           |
|                                                                        | <b>Medlemsregister</b>                               | Anita Norén 0766-451179                         |
|                                                                        | Bo Hellgren 122373                                   | Hans Norén 0766-451179                          |
|                                                                        | <b>Pensionärsråd (KPR)</b>                           | <b>Vrinnevipromenaderna</b>                     |
|                                                                        | <b>Kommunen</b>                                      | Lisbeth Lindberg 144417<br>0702-290493          |
|                                                                        | Caisa Berglund 183548                                | Mona Podéus 312488                              |

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

**Kasta loss med glitter och glamour!** Dags igen att Kasta loss med SPF Seniorena på Viking Cinderella. Följ med på en upplevelsekryssning fylld med dans, god mat och dryck, bra musik och intressanta föreläsningar. Allt detta ingår: -All underhållning ombord -Föreläsningar & minimässa -Del i hytt -Tvårätters á la carte, med dryck och kaffe med kaka -Frukost. **Medlemspris från 525 kronor per person**



**Boka din plats 08-452 40 00, bokningskod SPF2015. Först till kvarn gäller!**

Tredje gången gillt! Efter två tidigare försök att besöka **Artipelag** vid Baggenfjärdens strand på Värmdö blev det äntligen av.



Artipelag skapades av Björn Jakobson – kanske mer känd som Baby Björns grundare – som tillsammans med hustrun Lillemor förverkligade visionen att skapa en vacker byggnad för konst- och kulturupplevelser i Stockholms skärgård och som öppnades i juni 2012.

Vi var 14 personer som förväntansfullt klev på Bussbolagets minibuss med Sivert Olsson som chaufför och som på slingrande vägar tog oss till ”konsthallen på Håludden” eller som den också har kallats ”Sveriges Louisiana”. Bara toaletterna med de vackert slipade stenblocken som handfat var värda ett besök. Vid vår ankomst fick vi en guidad visning av den pågående utställningen Earth Matters, som kan ses som en väckarklocka för hur vi överkonsumerar vår jords resurser, men också en hyllning till densamma.



*Fantasisfulla lampor av ilandfluten plast, en skulptur i japanskt sjögräs som närmast kunde liknas vid tunt läder, en vinddriven minröjare och stol av torkad kodynga var några av de mer spektakulära utställningsföremålen.*

Man hann även med en promenad på den lättgånga strandpromenaden innan utflykten avslutades med lunchbesök inne i Stockholm.

/Text & foto Christina B. Eson

**Ögats sjukdomar och syn** - Ja nog hör ögonen till ett av de viktigare av våra organ och som med mycket annat i vår kära kropp så blir det inte bättre med åren; men det finns både hopp och hjälp.

Det fick vi klart för oss när ögonsköterskan Anna Fryksén höll föredrag hos oss. Ögonkliniken är just nu delvis utlokaliserad till andra lokaler i Norrköping under den tid som Vrinnevisjukhuset byggs om. Vi

fick en utomordentlig och lättförståelig inblick i de åkommor som kan drabba ögonen. Här kan nämnas glaukom eller grön starr som beror på förhöjt ögontryck och grå starr där ögats lins grumlats. Bägge dessa vanliga ögonsjukdomar kan idag behandlas lika snabbt som effektivt.

Självklart är det omöjligt att här ta upp allt vad Anna Fryksén förmedlade, men ett huvudbudskap var att förändringar som drabbar våra ögon bör vi söka snabb hjälp för. Anna framhöll att dagens optiker kan vara en bra första hjälp vid synförändringar och de kan ge remiss för vidare behandling. Hon berättade även att patienttrycket på Ögonkliniken är mycket stort och att det kan vara svårt att få kontakt. Hon rekommenderade då vårdtelefonen 1177 för hjälp att nå fram.

Vi fick även en inblick i Syncentralens viktiga funktioner, men för att få hjälp där krävs remiss.  
/Leif V. Eriksson



*Anna Fryksén är vård-  
enhetschef vid Ögon-  
kliniken vid Vrinnevi-  
sjukhuset.*

*Ett bra och upplysande  
föredrag som avslutades  
med frågestund, kaffe och  
tårta.*

/Foto Christina B. Eson

## Sommarfest

Det blev en skön eftermiddag när S:t Olof hade sin traditionella våravslutning och sommarfest den 21 maj i en fullsatt föreningslokal.

Mikael Leonardsson's program "Gitarren och jag" fick genast publiken i härlig feststämning, vilket innebar svängig 60-70-talsmusik som inbjöd till att sjunga med i.



*- Micke är inte bara en  
duktig sångare, han är  
också en fin  
medmänniska som bryr  
sig och tar hand om -  
därför gillar vi Micke.  
Tack Micke för en skön  
stund i Teatersalongen  
på Slottsgatan! hälsar  
Anna Karlsson*

Slutligen – själva ändamålet med övningen – så serverade vår vältrimmade ”eventgrupp” den traditionella silllunchen med allt som därtill hör, ackompanjerade av - för tillfället - anpassade sånger.  
/Anna Karlsson och Christina B. Eson

## RESOR

Tillsammans med **Bussbolaget Östergötland** inbjuder vi till följande intressanta resor.



**Anmälan direkt till  
Bussbolaget Östergötland**  
tfn 011-239100 (kl 9 – 11)  
eller  
[info@busso.se](mailto:info@busso.se)

**6 - 14 sep.**

### Piemonte

Avresa - Bussgaraget Klinga kl. 6.20, Resecentrum hpl C3-C6 kl. 7.00



Vinresa till regionen Piemonte i nordvästra Italien. Vi mellanlandar i Baveno, där vi gör en båttur till Isola Bella i Lago Maggiore, sedan vidare till slutmålet Aquis Terme varifrån vi besöker fyra olika vingårdar; avslutar med besök på Nils Liedholms vingård Villa Boemia där sonen Carlo tar emot oss.

I priset **8 975 kr** ingår bussresa, logi i dubbelrum, halvpension, utflykter samt reseledare.

**24 sep. – 1 okt.**

### Champagne – Alsace

Avresa - Resecentrum hpl C3-C6 enligt färdhandlingar

Champagne- och vinprovningsresa till norra Frankrike. Efter Bremen är vår första anhalt Reims i Champagne med två övernattningar. Därefter den s.k. vinvägen mot Colmar i Alsace där vi stannar tre nätter med besök på två olika vingårdar. Vi hinner även med en liten kanalfärd i Colmar innan hemresan via Hamburg.

I priset **9 100 kr** ingår bussresa, logi i dubbelrum med frukost, 6 middagar, vin- och champagneprovningar, kanalresa samt reseledare.



**25 okt.**

### Kristina från Duvemåla - pris 1 495 kr

Avresa - Bussgaraget Klinga kl. 10.30, Resecentrum hpl C3-C6, kl. 11.00



Nypremiär på Cirkus Stockholm av Björns och Bennys succémusikal Kristina från Duvemåla baserad på Vilhelm Mobergs Utvandrarsvit. I vanlig ordning äter vi en tvårättersmeny på Cirkus innan föreställningen börjar.

I priset **1 495 kr** ingår bussresa, fm/em-kaffe, lunch, entréer samt reseledare.



**12 dec.**

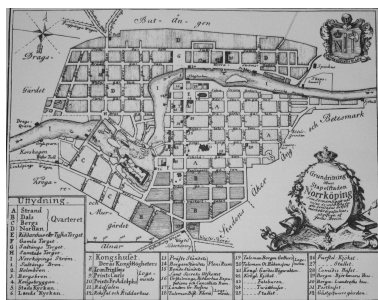
### Jersey Boys på China i Stockholm

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

"Jersey Boys är en musikal fylld av hjärta, humor och ett sjuhelsikes musikaliskt drag" med östgötakillarna Peter Johansson och Bruno Mitsogiannis samt övrig ensemble.

I priset **1 295 kr** ingår bussresa, teaterbiljett samt lunch på Jensens Bøfhus.

## Norrköpings gatunamn minne från riksdagsbesök



Stadskarta över Norrköping ritad av Jonas Brolin 1769.

Kan ni tänka er Norrköping utan gatunamn? Ja, det gick faktiskt bra ända till år 1769. I ärlighetens namn fanns det då inte många gator att namnge. Anledningen till att det för 246 år sedan skulle bli lokal ordning och reda var att kungen, Adolf Fredrik, mot sin vilja varit tvungen att förlägga en urtima riksdag i Norrköping i april 1769.

Inför fullsatt lokal den 9 april berättade Viveka Skott initierat och intressant om uppkomsten av det gatunät som vi utnyttjar varje dag.

Logiskt nog har två av stadens största gator rojalistiska förtecken – Kungsgatan och Drottninggatan. Från riksdagsevenemanget 1769, som höll på i två månader, härstammar också Tre Prinsars gränd. Där låg Egges krog som ägaren J U Egge påpassligt döpte till Tre prinsar eftersom blivande Gustaf III och hans två bröder tillhörde stamgästerna under de långa riksdagsmånaderna.

Förutom kungligheter, såsom till exempel Kristinagatan, Gustav Adolfs plan och Karl Johans park, hade kyrkan stort inflytande när nya gator skulle döpas. St Persgatan är ett sådant exempel. I dess förlängning ligger Linköpingsvägen en utpost mot residensstaden och dess skyddshelgon Sankt Petrus.

Naturligt nog återfinns många kända norrköpingsprofiler i floran av gatunamn: Fleming var en betydande affärsman liksom Abel Becker med anknytning till Drags fabriker. Trozelli var en uppskattad donator, Brochman populär präst i Hedvig.

Louis de Geer då, kanske den största av Norrköpings alla industrimagnater. "Hans" gata är utlokaliserad till Eneby som på 1700-talet låg långt utanför stadskärnan. Varför de Geersgatan inte fått en mer central placering är lika konstigt som okänt.

Byggnader har också präglat namngivningen av gator och platser. Vid Trädgårdsgatans ena mynning fanns en trädgård med anor från Gustav Vasas tid. Rådstugan på Gamla Rådstugugatan lever kvar som namn liksom rådstugans flytt till Nya Rådstugugatan. Hospitalsgatan är döpt efter ett - där en gång befintligt - statligt kronohospital.

Plankgatan hänför sig till det plank som var uppsatt mot Folkparken. Därav kommer namnet som rätteligen borde varit Västra Promenaden i logik med Norra, Östra och Södra Promenaden. Dessa tillkom

efter det att "snuskungen" Swartz varit i Paris och London och imponerats av breda esplanader. Han såg också till att 2 000 lindar planterades längs Norrköpings tre Promenader varav den norra är Europas längsta. /Jan Thellner

## Passar dina läkemedel ihop.?

Farmaceuten på apoteket kan hjälpa dig att gå igenom alla dina läkemedel med hjälp av programmet Elektroniskt expertstöd (EES). När du hämtar ut dina läkemedel på recept kan du be farmaceuten använda sig av EES för att ta reda på om du har en bra medicineringsplan eller om något behöver göras för att förbättra den.



recept kan du be farmaceuten använda sig av EES för att ta reda på om du har en bra medicineringsplan eller om något behöver göras för att förbättra den.

Till exempel kan EES upptäcka om du har:

- fler läkemedel med samma verkan
- läkemedel som krockar med varandra
- läkemedel som är olämpliga på grund av din ålder
- för hög dosering av läkemedel

En förutsättning för EES är att dina recept är sparade elektroniskt, det går alltså inte att komma med pappersrecept. För att EES ska kunna användas behövs även ditt samtycke.

Läs mer om detta i broschyren "Passar dina mediciner ihop?" från eHälsomyndigheten. Broschyren finns på vår föreningslokal, i den finns också en blankett för skriftligt samtycke av EES att lämnas på apoteket. // Marianne Landström

**En inspirationsdag** anordnades i januari på Fontänen i Linköping av distriktets arbetsgrupper Marknadsföring och Medlemsutveckling – där Anna Karlsson och Eva-Britt Österlund från S:t Olof ingår. Det blev en intressant dag med många deltagare med deltagande även från förbundet i Stockholm.

Inspirerande inspirationsföreläsning av Anders Pedersen och workshops stod också på schemat med möjlighet att fördjupa sig i ämnen såsom Hemsida, Medlemssystem och Verksamhetsplaner.



Jan-Erik Lövbom berättar om hur förbundets medlemssystem fungerar

# SENIORBIO

## Hösten 2015

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

Abonnemangskortet för SPFs medlemmar säljs måndag den 7 september kl 13 -14 på Cnema. Vi tar ej kort.

Filmserien om 4 filmer kostar 180 kr. Biljetter till enstaka filmer säljes ej. Resterande kort säljes vid första filmvisningen.



### Birdman

Onsdag 16 sept 14.00  
Speltid 2 tim



### Familjen Béliet

Onsdag 21 okt 14.00  
Speltid 1 tim 45 min



### Still Alice

Onsdag 18 nov 14.00  
Speltid 1 tim 41 min



### Trevligt folk

Onsdag 2 dec 14.00  
Speltid 1 tim 40 min

## Information från KPR - kommunala pensionärsrådet i Norrköping

- KPR har under längre tid drivit frågan om trygghetsboende i kommunen, en fråga som vi kommer fortsätta att driva.
- Ett förslag från Regeringen är att kommunerna får höja sin maxavgift för hemtjänst och särskilt boende med 220 kronor per månad, samtidigt som statsbidragen skall minska med samma summa. På förbunds nivå har SPF Seniorerna sagt nej till förslaget. Vi har lyft frågan i KPR och kommer att kämpa emot höjningen.
- Under våren har det varit stor turbulens om att kommunen vill lägga ner träffpunkterna för äldre. Så fort KPR fick kännedom om det, lämnades en skrivelse in eftersom vi anser att kommunen inte följt KPR:s riktlinjer att vi ska vara remissinstans. Vi hoppas att de lyssnat på alla människor ute på träffpunkterna, Tyska torget samt våra synpunkter. I skrivande stund vet vi inte vad beslutet blir i juni. /Caisa Berglund KPR

## Värmland & Lars Lerin's konstutställning på Sandgrund

Det var 26 damer och en herre, som deltog när S:t Olof reste till Värmland den 15-16 juni. Besök på Alsters Herrgård - Gustaf Frödings födelsegård, där vi fick en mycket trevlig guidning med diktläsning.

Dag två besökte vi Sandgrund vid Klarälven - det gamla danspalatset - som nu är ett museum, där Lars Lerin fyllt rummen med sin fantastiska konst. Även här fick vi en mycket intressant och kunnig guidning av den permanenta utställningen.

Och **alla herrar** - som inte var med - får skylla sig själva! Det var en mycket trevlig resa och "sola i Karlsta" lyste för fullt. /Jan-Erik Lövbom

