



Hösten nalkas

och snart är det dags att krypa inomhus för nya möten och akti-

viteter i S:t Olof. I skrivande stund är det fortfarande försommar men förhoppningsvis har sommaren 2016 varit bra med lagom av allt för alla. Som vanligt blickar vi både bakåt och framåt med lite foton och berättelser om våra träffar som redan gått av stapeln samt naturligtvis också en presentation av kommande aktiviteter. Många har påpekat att de trivs bättre i vår egen lokal i stället för "ute på st'an". Därför är alla våra månadsarrangemang under hösten på hemmaplan.

Till hösten har vi försökt lägga ett program där vi kan erbjuda någon form av **aktiviteter varje vecka**. På sista sidan hittar du en liten lathund med samtliga datum. Klipp ✂ ur och spara, så du inte missar våra trevliga träffar.

Som vanligt fortsätter våra populära "öppna" **aktiviteter** såsom boule, bridge, linedance, canasta, bowling, bordtennis och vrinnepromenader. Tag kontakt med ansvarig kontaktperson.

Allt måste inte ha en mening...
Ofta räcker det
om du bara har roligt!



Kurser - vi gör ett nytt försök med kurser för surfplattor - både iPad och Android. Har du installerat operativsystemet Windows 10 på din dator så är det kanske läge för en introduktionskurs. Eller varför inte söka dina anor bakåt i tiden, nybörjarkurs i släktforskning under ledning av vår egen Bosse Hellgren. / Christina B. Eriksson

"Full fart framåt mot nya äventyr!"

Det lovade jag, när jag nyss hade blivit vald till det hedersamma uppdraget att leda S:t Olof och dess ca 1350 medlemmar. Jag står fortfarande fast vid det. Och det händer mycket i höst. Ingen förening är bättre än sin styrelse och sina medlemmar och vi får inte stanna upp i utvecklingen utan måste ständigt jobba vidare. Vi ska vara en förening där alla kategorier medlemmar kan hitta något som passar, roar och intresserar på föreningens smörgåsbord. Och vi behöver hjälp av alla medlemmar som har möjlighet att ställa upp, det kan gälla att sitta i styrelsen, i en arbetsgrupp, i valberedningen etc. Ingen kan göra allt men alla kan göra nåt. *En annan viktig del för medlemmarna är att värva nya medlemmar. **Gör det!***

Nyheter i år är att vi har startat arbetsgrupper för resor, studier, friskvård/hälsa och program. Vi har utsett en medieansvarig som har hand om bevakningen av äldre frågor, deltar i debatter i media osv. Populära Café S:t Olof fortsätter och vi utökar med Pubkväll a' la öppet hus, där man kan slinka in och ta en öl och en korv, spela ett parti Dart och träffa både gamla och nya vänner. Det ska vara enkelt och spontant att träffas i S:t Olof.

Prioriterade frågor är medlemsvård! Här kan vi bli bättre. Vi uppmanar dig att ta hand om nya medlemmar som kommer på våra arrangemang så att de känner sig välkomna och lär känna övriga medlemmar och kommer in i S:t Olofs härliga gemenskap.

Vi bevakar de politiska äldre frågorna i kommun och region som t ex Hälsa och omsorg, Boende,

och inflytande. Här har vi hjälp av Caisa Berglund och Jan-Erik Lövbom.

Hör gärna av dig om du vill veta mer! Vi ses snart – håll i hatten!

Anna Karlsson

/Foto C B Eson



AKTUELLT



Vi slår ett slag för bowling!

Vi, som spelar bowling för SPF S:t Olof, vill gärna att du kommer och spelar bowling tillsammans med oss! Vi ses varje onsdag klockan 12.30

i Vilbergshallen i Vilbergens centrum för att låta kloten rulla och kägglorna falla, men också för att få en pratstund och kanske fika med våra trevliga lagmedlemmar!



Därför inbjuder vi dig att komma till Vilbergens bowlinghall **den 5 oktober 2016, klockan 12.00**, då vi ser till att du får träffa oss gamla och få den hjälp du behöver för att komma igång! Det spelar ingen roll

om du är van spelare eller nybörjare, alla är välkomna! **Anmäl dig till vår lagledare Eva Johansson, 073 091 37 27!**

Undrar du över något slå en signal till Eva eller skicka ett mejl - evaj78@gmail.com.



Datastugan fortsätter tre gånger under våren. Dit är du välkommen med dina IT-relaterade frågor. Passa på att ta med din telefon, surfplatta eller dator om du vill ha hjälp och svar på några funderingar.

Vårt hjälpteam står som vanligt redo att hjälpa till i mån av tid och kompetens.



Resor - i pressläggningsögonblicket finns det fortfarande platser kvar till

-) 3 september - **Mama Mia the Party**
-) 24-26 oktober - **Timmendorfer Strand**
-) 4 & 11 december - **Phantom of the Opera**

Ring Bussbolaget/ Buss-Åke 011-23 91 00 för att boka biljetter. Mer information om resorna finns på vår hemsida.



Vår hemsida har fått en ny webbansvarig

Lars Lundström - med en gedigen kompetens på området. Lars vill gärna se att så många som möjligt använder vår hemsida för att hämta information

likaväl som att vi via e-post på ett enkelt sätt ska kunna nå våra medlemmar. Vi uppmanar därför återigen alla som har epost att kontrollera att rätt e-postadress finns med i vårt medlemsregister.



Viktigt - ange din e-postadress i vårt medlemsregister

E-post är ett bekvämt, snabbt och billigt sätt att nå ut med information till många av våra medlemmar. Under den gångna våren har vi skickat ut flera

e-postmeddelanden till S:t Olofs medlemmar.

Tyvärr har vi fått många i retur, antingen p.g.a. felaktig adress eller att det är fullt i brevlådan. Har du inte fått några meddelanden från oss, så kan detta vara orsaken. Vid felaktig adress har vi plockat bort den felaktiga e-postadressen från vårt medlemsregister.

Via dator kan du själv gå in och uppdatera dina kontaktuppgifter, annars skicka ett mejl till spfstolof@telia.com eller ring 011-10 78 60 så lägger vi in din adress i registret.

1. Gå till 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*
5. Välj därefter *Mina uppgifter*
6. Fyll i dina korrekta kontaktuppgifter samt ändra ev. ditt lösenord.
7. **Viktigt** - Spara dina ändringar innan du Loggar ut.

OBS! Vi har nu valt att även lägga in ett sista datum för **avbokning** när det gäller våra programaktiviteter. Mat och dryck beställs och köps ju in flera dagar i förväg och sena avbokningar blir en onödig utgift, som i förlängningen drabbar alla medlemmar.

NOTERAT

Sill och show i varm vårfinal

Sillen, potatisen och alla tillbehören hade en strykande åtgång när hundratalet medlemmar i SPF Seniorerna S:t Olof den 25 maj samlats i Hemgården för att avnjuta en såväl kulinarisk som sjujungande attraktion under rubriken Smörgåsbord a la Taube. Det var finalen på vårens arrangemang. Dagen till ära visade sig Norrköping från sin allra försommarmackraste och varmaste sida.

Trion Leif V. Eriksson, Madde och Bengt-Otto Ottosson ackompanjerade av Hans-Peter Nolér grävde djupt i den folkkäre nationalskalden Evert Taubes rikhaltiga skattkista med välkända visor.

SPF-medlemmarna guidades varsamt genom Taubes långa och spännande levnadsbana och bjöds på en frikostig kavalkad av odödliga örhängen. Ett brokigt persongalleri förstärkte närvarokänslan när Rönnerdal, Carmencita, Fritiof Andersson och andra Taubekändisar dök upp på scenen.

/Jan Thellner text och foto



Leif V Eriksson, Bengt-Otto och Madde Ottosson bjöd på en bejublade kavalkad av Evert Taubes många välkända visor och figurer.



Vårens arrangemang hos SPF-seniorerna S:t Olof avslutades i en fullsatt Hemgård med Smörgåsbord a' la Taube.

Café S:t Olof

Under våren har vi haft premiär för Öppet Café S:t Olof. Det var många av våra medlemmar som passade på att utan föranmälan slinka in på en kopp kaffe, te eller ett glas vin. Inget särskilt program var planerat – utan man fick själv stå för underhållningen. Härlig och trivsamt stämning blev det, med många glada skratt.



Några tog tillfället i akt att spela sällskapsspel...



... men det räckte långt med att bara träffas och umgås.

Vi hann med tre caféträffar under våren; vid det sista caféet kunde de som så önskade även delta i klubbmästerskapen i Hjärnkoll – se särskild artikel.

Till hösten är två nya caféer inplanerade, missa inte dem – kom med och trivs.

/ Text och foto C B Eson



Hjärnkoll – testa själv!

Här ett axplock på frågor som de sex lagen hade att klara ut: Vad heter Europas högsta berg? (*Elbrus*). Vem grundade stiftelsen Gapminder? (*Hans Rosslin*). Har krocket varit en OS-gren? (*Ja, i Paris 1900*). Vad är man om man är myopisk? (*Närsynt*). Vem skrev Yllet? (*Lars Gustafsson*). Vem har målat den döende Dandyn? (*Nils Dardel*). Vad står förkortningen SMS för? (*Short Message Service*). Vad betyder "dumpstra"? (*Att ta vara på mat som kastats i affärernas sopcontainrar*). Läs mer om Hjärnkoll på sidan 5.

SE'N SIST – NY ORDFÖRANDE

Nytt och brett är Annas vision

När S:t Olof-seniorerna på årsmötet i februari valde Anna Karlsson till ny ordförande fick man en ledare med lång erfarenhet av föreningsarbete. Anna har varit ideellt engagerad i 45 år först som sekreterare och sedan som ordförande i så skilda sammanslutningar som Ekenryttarna, Vikbolandets golfklubb, Odd Fellows damklubb och nu SPF Seniorerna S:t Olof.



-Ja, jag har lärt mig mycket om föreningsliv med medlemmar som varit i alla åldrar från 5 till 95 år, summerar hon.

I Anna Karlssons programförklaring ingår att, tillsammans med styrelsen, vara lyhörd för förslag och erbjuda en bred verksamhet både för yngre och äldre pensionärer.

Första kontakten med S:t Olof tog Anna för åtta år sedan. Nöjda vänner berättade om den höga trivselfaktorn plus att man som medlem kunde åtnjuta diverse rabatter och förmåner till exempel i försäkringsärenden.

-Sveriges pensionärer utgör 26 procent av valmanskåren, konstaterar hon. Vi är en maktfaktor som våra politiker borde värdera högre. Ju mer vi organiserar oss desto starkare blir vi både på nationell och lokal nivå när det gäller att föra fram våra frågor.

Anna protesterar mot uppfattningen att pensionärerna skulle vara ekonomiskt gynnade.

-Tvärtom, skatten på folkpensionen är orimligt och orättvist hög jämfört med löntagarnas. Och taket på bostadstillägget har stått still i nästan tio år. Nu finns ett förslag i riksdagen att taket bör höjas till minst 7.000 kr per månad.

Antalet medlemmar i SPF Seniorerna S:t Olof uppgår i runda tal till 1350. Den siffran vill Anna, givetvis, höja. De idéläckarträffar som drog i gång under våren har lagt grunden för ökad utåtriktad verksamhet. Fyra arbetsgrupper har också tillsatts.

-Vi måste visa upp oss mer och sprida bred information om vår verksamhet. Vänträffar är ett viktigt inslag i rekryteringen liksom att delta i olika mässor. Vi skall vara lyhörda för önskemål och duka upp ett smörgåsbord med aktiviteter där varje medlem kan hitta en eller flera läckerbitar.

Att umgås under enkla och otvungna former ligger Anna varmt om hjärtat.

- Café S:t Olof och pubaftnar är framgångsrecept som vi skall slå vakt om och utveckla. Förra sommaren startade vi "Kvar i stan" med fikaträffar som blev populära och som återkom i år. Behovet av gemenskap och träffpunkter under sommarmånaderna har visat sig vara stort. En lättsam runda minigolf i S:t Olofs regi är ett annat exempel på hur man kan bryta ensamheten.

Och varför inte gemensamt besöka de öppna repetitionerna på teatern och i Louis de Geer?

I dag är datorn snart sagt varje pensionärs egendom. En uppdaterad hemsida är det bästa forumet för snabb information. Anna lovar att hemsidan skall förbättras i höst när det nya webbverktyget EPI-server installerats. /Jan Thellner

Aktuell: Ny ordförande i SPF Seniorerna S:t Olof.

Ålder: 70 plus.

Yrkesverksamhet: Sekreterare.

Bostad: Lägenhet.

Familj: Särbo med Guy Viklund.

Bil: Volkswagen Golf 2002.

Mat: Husmanskost och italiensk meny.

Dryck: Italienska viner.

Läser: Skönlitteratur.

Ser på TV: Nyheter och nordiska deckarserier.

Lyssnar på: Klassiskt, gärna Vivaldi, Grieg och Mahler.

Hobby: Fotografering, golf (hcp 33), umgås med sina vänner.

Motion: Cykling, golf och FysEtt.

Favoritresmål: Italien, Norge och Dalarna.

SEX SNABBA

Sommar eller vinter? - **Sommar**

Morgon eller kväll? - **Kväll**

Fisk eller kött? - **Fisk**

TV eller radio? - **TV**

Katt eller hund? - **Hund**

Beethoven eller Beatles? - **Beatles**

SE'N SIST – ÅRSMÖTE OCH HJÄRNKOLL

Årsmöte

Den 16 februari hade vi årsmöte på Hemgården, vilket innebar en del ombytt roller med nya medlemmar i styrelsen. Eva-Britt Österlund har inte lämnat SPF – inte S:t Olof heller för den delen – utan satsar nu helhjärtat på arbetet som sekreterare i distriktet.

Nya i styrelsen

Tomas Samuelsson, för norrköpingsborna kanske mera känd som Tomas Mäklare, går in som vice ordförande.



Lucyna – till vardags kallad **Lollo – Andersson** är vår nya sekreterare med ett apotekstekniskt och administrativt förflutet på Sjukhusapoteket VIN.

Jan Månsson tillhör de aktiva 40-talisterna engagerad bl a inom fotboll, 600-årsjubilerande Norrköping samt driftsansvarig för kommunens fastighetssystem och som nu ger sig i kast med vårt medlemsregister.



Segervan trio har bäst Hjärnkoll

Seger i repris och i repris. Trion **Gunilla Dimitrov, Berit Morkola** och **Björn Ågren** tycks ha prenumererat på förstaplatsen i Hjärnkoll hos SPF Seniorerna S:t Olof. För tredje året i följd vann nyssnämnda trio (under artistnamnet Vår 16) den första etappen i den landsomfattande kunskapskampen som avgjordes den 14 april. Nästa uppgift blir distriktsfinalen.

–Där är frågorna ännu svårare, vet Björn att berätta. Han, Berit och Gunilla avslöjade återigen imponerande allmänbildningskunskap. I slutändan hägrar riksfinalen som i höst i vanlig ordning äger rum på en kryssning till Åland och SPF-arrangemanget **Kasta loss**. /Jan Thellner text och bild



För tredje året i följd segrade trion Berit Morkola, Björn Ågren och Gunilla Dimitrov i Hjärnkoll.

10% RABATT

PÅ HELA SORTIMENTET INKLUSIVE UNDERSÖKNINGAR.
(Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna S:t Olof Norrköping)

Var rädd om din syn – boka en
Ögonhälsoundersökning
i samarbete med ögonläkare

Vi erbjuder en metod där vi tar en bild av ögats inre som vi sedan skickar till ögonläkare för bedömning. Metoden bygger på en avancerad ögonbottenkamera som i kombination med kontroll av synskärpa, synfält och ögontryck ger en bra bild av dina ögons hälsotillstånd.

Boka tid nu!
Dina ögon ska
hålla länge.

895:-

Inkl. synundersökning
(värde 495 kr).

Optiker Persson

Bågar, linser och ögonhälsa

Drottninggatan 66 Tel 011-13 07 32
www.optikerpersson.se

ARRANGEMANG – HÖSTEN 2016

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!**

September

1 september, torsdag kl. 14.00

NYFIKEN PÅ S:T OLOF?

Vi rekryterar blivande medlemmar till S:t Olof. **Tag med en vän som är pensionär och som vi bjuder på förtäringen.** Kaffe och bröd.

-) Kostnad 60 kr
-) Anmälan **tidigast** 15 augusti
-) **Avbokning** senast 29 augusti

8 september, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF – idag för de som vill - musikquiz

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

-) Kostnad inklusive dryck 20 kr
-) **Ingen föranmälan**

15 september, torsdag kl. 14.00

SURSTRÖMMING

Avnjut denna delikatess - alternativt sill – tillsammans med allt som hör till. Drycker finns att köpa. Kaffe och kaka som avslutning.

-) Kostnad 120 kr
-) Anmälan **tidigast** 15 augusti
-) **Avbokning** senast 12 september

29 september, torsdag kl. 17.00

PUBKVÄLL

En enkel pubkväll där vi serverar korv med bröd och dryck. Varför inte ett parti dart, kanske ett musikquiz eller bara umgås med gamla och nya vänner och ha kul.

-) Kostnad SPF-priser
-) **Ingen anmälan** – bara titta in.

Oktober

13 oktober, torsdag kl. 14.00

SAMHÄLLSINFORMATION

Trafikinformation med polisen Dennis Örnberg, regler, vägmärken, teknisk info och mycket annat. Kaffe och wienerbröd.

-) Kostnad 60 kr
-) Anmälan **tidigast** 15 augusti
-) **Avbokning** senast 10 oktober

20 oktober, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Se program den 8 september.

-) Kostnad inklusive dryck 20 kr
-) **Ingen föranmälan**

27 oktober, torsdag kl. 17.00

KLUBBAFTON

Höstens nyhet! Vi dukar upp i alla våra rum och inbjuder till klubbkväll med mingel, mat och dryck, kaffe och kaka. Leif V. Eriksson leder allsång. Spelar du ett instrument får du gärna ta med och bidra till underhållningen. Lotterier.

-) Kostnad 130 kr
-) Anmälan **tidigast** 3 oktober
-) **Avbokning** senast 24 oktober

November

10 november, torsdag kl. 14.00

DIABETES VÅR TIDS EPIDEMI

Ulla-Britt Lövgren diabetessköterska berättar vad man kan göra för att inte drabbas och hur vi ska må bra om man fått diabetes. Kaffe och ostfralla.

-) Kostnad 60 kr
-) Anmälan **tidigast** 3 oktober
-) **Avbokning** senast 7 november

24 november, torsdag kl. 14.00

CAFÉER I NORRKÖPING

Visst minns vi dem - Milles, Wahlbecks, Wivex m.fl. Mikael Andersson tar oss med på en nostalgitripp och berättar om stadens gamla kaféer. Kaffe och mazarin serveras.

-) Kostnad 70 kr
-) Anmälan **tidigast** 3 oktober
-) **Avbokning** senast 21 november

December

8 december, torsdag kl. 15.00

JULFEST

Med glögg julsånger, julmusik och Lucia kommer vi i julstämning. Till detta serveras kaffe med skink-smörgås och pepparkakshjärta. Tag gärna med ett instrument för att förhöja stämningen.

-) Kostnad 130 kr
-) Anmälan **tidigast** 3 oktober
-) **Avbokning** senast 5 december



STUDIECIRKLAR
Hösten 2016
 i samarbete med
 Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast 2016-08-31
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com

Surfplattor:

iPad Apple nybörjare	3 fredagar fm, 3 lektionstimmar (egen surfplatta krävs)	300 kr
Android nybörjare	3 fredagar fm, 3 lektionstimmar (egen surfplatta krävs)	300 kr
Windows 10	3 tisdagar fm, 3 lektionstimmar (egen dator krävs)	300 kr
Senior Power	12 måndagar, start 26 september kl 9.00 Styrketräning för äldre med egna kroppen och band som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna. Herrar är också välkomna!	600 kr

Samt i egen regi

Släktforskning nybörjare	3 torsdagar 13.30 – 16.00 varannan vecka	150 kr
---------------------------------	--	--------

Övriga 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	Kontaktperson
Måndag	09.00 13.00	Senior Power Bridge		Carmen Neemre 070-2765777 Jan Höög 147274
Tisdag	09.00 11.00	Windows 10 Bridge		Roger Lundgren 0705-423532 Maud Nordlund 0704-964201
Onsdag	09.30 10.00 13.00 13.00	Vrinnevipromenader Boule (sommar/höst) Bridge Bowling	Tjalvegården Folkparken Vilbergshallen	Lisbeth Lindberg 144418 Mona Podéus 312488 Gunnel Holst 181970 Irène Lind 138493 Eva Johansson 0730-913727
Torsdag	10.00 13.30	Linedance forts. Linedance nybörjare Släktforskning		Gunnel Holst 181970 Roland Ekinge 317531 Christina B. Eriksson 127177 Bo Hellgren 0731-836614
Fredag	Fm. Fm. 13.00	Surfplatta iPad Surfplatta Android Canasta		Roger Lundgren 0705-423532 Roger Lundgren 0705-423532 Gunnel Axelsson 166160 Kitty Sjögren 0702-764925
Må, on, fr	07.30	Bordtennis	IF Norco, Moa Martinssons g. 26	Bo Johansson 130217
14/9, 6/10, 30/11		Datastuga		Christina B. Eriksson 127177

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER 2016

Styrelse

Ordförande

Anna Karlsson 0703-386194

Vice ordförande

Tomas Samuelsson 131418

Kassör

Kerstin Sundberg 0708-125503

Sekreterare

Lollo Andersson 173161

Övriga ledamöter

Margaretha Bergström 188120

Folkhälsoombud

Christina B. Eriksson 127177

S:t Olofsbladet, annonser, data

Anita Frid 0707-460054

Program, resor, trivselgrupp

Marianne Landström 312037

Kurser, läkemedel

Jan Månsson 319940

Medlemsregister

Revisorer

Britt-Louise Johansson 126816

Jan-Erik Lövbom 189662

Valberedning

Nils Tuleborn 181296

sammankallande

Kerstin Bråbo 135015

Erika Rebane Nyqvist 317485

Funktionärer

Bordtennis

Bo Johansson 130217

Boule

Gunnel Holst 181970

Bowling

Eva Johansson 0730-913727

Bridge

Jan Höög 147274

Maud Nordlund 0704-964201

Irène Lind 138493

Friskvård & Hälsa

Margareta Bergström 188120

Golf

Louise Blom 63143

Hemsida

Lars Lundström 0730-284453

Hörselombud

Bo-Göran Ahl 0705-717887

Linedance

Gunnel Holst 181970

Roland Ekinge 317531

Christina B. Eriksson 127177

Läkemedel

Marianne Landström 312037

Medlemsregister

Jan Månsson 319940

Pensionärsråd (KPR)

Kommunen

Caisa Berglund 183548

Funktionärer

Pensionärsråd (RPR)

Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom 189662

Canasta

Gunnel Axelsson 166160

Kitty Sjögren 0702-764925

Programkommitté

Anita Frid 0707-460054

S:t Olofsbladet

Christina B. Eriksson 127177

Jan Thellner 335325

Leif V. Eriksson 127177

Studieombud

Marianne Landström 312037

Synombud

Jan-Erik Lövbom 189662

Trafikombud

Bertil Bergström 131255

Trivselgrupp

Anita Frid 0707-460054

Anita Norén 0766-451179

Hans Norén 0766-451179

Vrinnevipromenaderna

Lisbeth Lindberg 0702-290493

Mona Podéus 312488

Rapport från KPR (Kommunens pensionärsråd)

Det är med glädje vi ser fram emot att kommunen äntligen skall införa LOV (lagen om fritt val inom äldreomsorgen). Tyvärr kommer den inte att sjösättas förrän januari 2018.

Företaget Colligio har av Vård- och Omsorgsnämnden fått uppdraget att utreda upphandling av produktion av mat från flera lokala producenter till brukare i ordinärt boende. SPF Seniorerna vill att kommunen ska titta på detta i ett vidare begrepp och kommer att följa upp ärendet i KPR och även med insändardebatter i dagspressen.

Det ryktas att Stadsdelsbussarna ska tas bort. Därför har KPR gjort en skrivelse till Trafiknämnden i Regionen. Vi har också lyft frågan till RPR (regionens pensionärsråd). Vi anser att Stadsdelsbussarna är väldigt viktiga för äldre.

// Caisa Berglund

för SPF Seniorerna i Norrköping

NOTERAT - HÄLSA OCH MOTION

Aktivitet lindrar artros

Rör på dig, var så fysiskt aktiv som du kan!

Det goda hälsorådet gäller många av de åkommor som drabbar pensionärer. Artros är ett



Amanda Lilljebjörn, Fysioterapeut
/sjukgymnast på FysEtt, besökte
SPF S:t. /Foto C.B.Eson

exempel på en vanlig åldersrelaterad sjukdom som inte kan botas medicinskt. Men med regelbunden och målmedveten motion går det att begränsa de negativa effekterna.

Vanlig ledsjukdom

Artros är en ledsjukdom som är mer frekvent än både

diabetes och högt blodtryck bland personer som fyllt 65 år. Och att artros är vanligt förekommande bland S:t Olofs medlemmar bekräftade de 85 närvarande i den fullsatta lokalen med handuppräckning.

Artros kännetecknas av stela, ömmande eller värkande leder och är vanligast i fingrar, knän och höfter men kan förekomma i praktiskt taget alla kroppens leder.

Sjukdomen kallas ofta felaktigt för förslitning, som ett inslag i normalt åldrande men orsaken är att brosket långsamt brutits ned, så kallad ledsvikt.

Böj och sträck

Hur kan man lindra problemen när sjukdomen angripit dina knän? Amanda Lilljebjörn:

-Sätt dig alltid långsamt och med spända lårmuskler men sitt inte still längre än 20 minuter åt gången.

-Innan du reser dig, böj och sträck knäna 20 gånger. Det producerar ledvätska och smörjer upp leden, vilket gör att smärtan blir mindre plågsam när du börjar gå.

Att cykla och simma är exempel på "snäll" motion, bättre än löpning, som ger hög belastning på leden precis som gymnastik med hopp och studs.

Vilka är då riskfaktorerna att drabbas av artros?

-Låt oss skilja på faktorer som inte kan påverkas och på faktorer som är påverkbara. De förstnämnda är ålder, kön (kvinnor löper större risk) och ärftlighet. **Viktigt! Vad man själv kan påverka är övervikt, ledskador, hög ledbelastning, inaktivitet och muskelsvaghet.**

/ Text: Jan Thellner

Linedance

S:t Olof erbjuder många aktiviteter som befrämjar hälsa och välbefinnande. Vår nybörjargrupp med linedansare blev en riktig succé från allra första början. Femton dansglada damer (var är herrarna?) gav sig i kast med bumps, shuffles, wines, hitchar och touchar - många skratt och felsteg blev det. Men innan våren var slut hade vi lärt oss åtta danser där Mama Maria och New York New York nog tillhörde favoriterna.

I en hälsotidning under rubriken Medicin och Hälsa beskriver en pensionär sin upplevelse av linedance, och vi är nog beredda att stämma in.

- Det är världens bästa rehabilitering. Dansen aktiverar inte bara kroppen utan också hjärnan, eftersom du måste hålla reda på stegen också. Du är här och nu, det är mindfulness när det är som bäst.

I samma tidning stod att läsa: - När du dansar frisätts må-bra-hormonet oxytocin. Det sker oavsett om du dansar pardans eller **dansar med dig själv hemma i köket**. Men dansar du med någon annan eller i grupp får du även den sociala effekten. Även nivåerna av lyckohormonet serotonin ökar. Dessutom så bygger du muskler och ökar flåset på köpet.



Kom med och dansa du också! Det finns inga felsteg i linedance, man bara dansar på sitt eget sätt.

Missa inte heller våra **populära vår- och höstvandringar** med Leif Winqvist och Olle Eliasson som guider. De flesta av utflyktsmålen är gångvänliga. Vi ordnar dessutom samåkning med bil. **Till hösten, håll utkik efter annonser i NT/FÖ under rubriken "Föreningar", packa utflyktsfikat och följ med.** Se foton från vårens vandringar på sidan 11.

Redaktionen tror med bestämdhet att all vår verksamhet hjälper till att höja halten av både oxytocin och serotonin.

/Text & foto C B Eson

NERA HÄNT SE'N SIST

Erik Chambert - Möbler, Måleri och Textil

Vi startade vårprogrammet med ett besök på Konstmuseet och den pågående utställningen om norrköpingssonen Erik Chambert.



Chamberts välkända intarsiaskåp, vackra tyger och tapeter samt konstverken i gouache, olja och reliefkonst i plexiglas visade på hans otroliga mångsidighet såväl i material, form som färg.

Vem var då Erik Chambert?

De flesta av oss - lite äldre norrköpingsbor - vet nog vem han var, men för säkerhets skull här några Chambertfakta.

Erik Chambert (1902-1988) var en av Sveriges främsta möbelarkitekter men han var även en framstående konstnär och textilkonstnär. Familjeföretaget AB Chamberts Möbelfabrik på Gamla Rådstugugatan drevs av Erik och brodern Otto, där Erik var den konstnärlige ledaren. Firman hade grundats 1883 av fadern Axel Chambert.

Erik Chambert stod med den ena foten fast förankrad i hemstaden Norrköping och med den andra på olika världsutställningar i städer som Berlin, Paris och Chicago, där han ställde ut företagets produkter - attraktivt och elegant designade bord och skåp, ofta med intarsiainlägg.

Manuell tillverkning av möblerna var en ledstjärna för Chamberts, till skillnad från de flesta övriga svenska möbelfabrikanter, som hade en mera industriell masstillverkning.

- Våra möbler är unika och individuella. Det är det som är värdet i våra möbler. Det är inget fel på serietillverkning, men det är inte samma sak, sa Erik Chambert en gång i en intervju.

Det blev emellertid allt svårare att få ekonomi i verksamheten. 1979 blev slutåret för denna ansedda Norrköpingsfirma. Efter det att firman lagts ner ägnade sig Erik Chambert helt åt målerikonsten och hade flera separatutställningar.

Fängslande möte



Deltagarna fick en inspirerande guidning och insikt i en mångfasetterad värld under bl a Bonnie Festins ledning.

Utställningen gav även upphov till ett fängslande möte mellan olika generationer. Utbildningen *Möbeldesign – Malmsten furniture studies* är ett program inom Linköpings Universitet. Studenter på programmet har under ett års tid studerat och låtit sig inspireras av Erik Chamberts design och formgivning. Det har resulterat i såväl kopior av hans verk men också i nya skapelser i form av både möbler och andra objekt som visades på utställningen. En intressant tanke att Erik Chamberts skapelser lever vidare.

/Text: Leif V. Eson /Foto: C B Eson

Förändringar i Stan

... var rubriken för stadsarkitekt **Karin Milles Beier** när hon gästade oss den 12 maj.

Norrköping står nu inför sin största stadsomvandling på många år och vår inspirerande stadsarkitekt vill involvera oss norrköpingsbor i förändringen.

Ostlänkens tillkomst, åtskilliga nya bostäder centralt och i det gamla hamnområdet samt utveckling av våra olika torg är några av många hållpunkter i vår expanderande stads omvandling. Framtiden avvaktas med spänning.

/Text: Leif V. Eson



Var tid ska lämna sina avtryck i stadens arkitektur.

/Foto: C B Eson

NERA NOTERAT

En resa in i operans värld

Det var Wolfgang Amadeus Mozarts Trollflöjten med ljudbandet från Ingmar Bergmans TV-uppsättning 1975, som var målet för dagen.



Med **Viveka Skott** som färdledare gav sig ett 30-tal medlemmar från SPF Seniorerna S:t Olof den 30 april in i operans värld.

Opera är ju en speciell form av musikteater som har månghundra-åriga anor och som kanske kan upplevas

som lite svårtillgänglig av många. Trollflöjten är däremot tämligen lätt att ta till sig såväl i handling som musik. En opera om sagans och drömmens underbara värld, där Prins Tamino får i uppdrag av Nattens drottning att befria hennes dotter Pamina. Med Vivekas hjälp fick vi följa personer och sagofigurer när hon presenterade och kommenterade handlingen.

Ingemar Bergmans uppsättning av Trollflöjten fascinerade tv-publiken och fick ett stort mottagande. För den som vill återuppleva den magiska uppsättningen finns den 2 timmar långa föreställningen nu tillgänglig på SVT:s Öppet arkiv <http://www.oppetarkiv.se/>. Genom modern teknik kan man ju även se opera live från olika scener i världen utan att behöva resa till Stockholm eller Metropolitan i New York, bl a på biografen Cinema i Norrköping; håll utkik i bioannonserna.

Dagens färd in i operans speciella värld gav nog flera en känsla av mersmak, speciellt som den avslutades med kaffe och operabakelse.

/Text och bild: Leif V. Eson

Trevliga fester kan ha olika rubriker



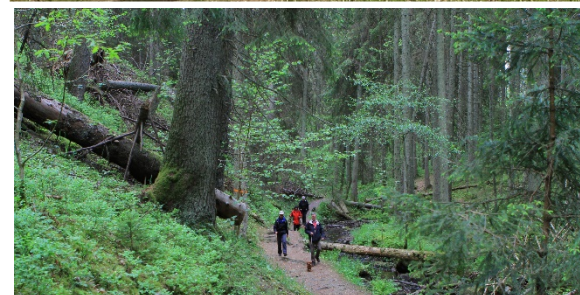
Avslutning på PUB-aftonen med "Sträck ut din hand" skapade en fin stämning bland gästerna innan hemgång i den första ljumma försommarmarkvällen.

Vi inbjöd till "Pubafton med drag" med programmet "Tidernas bästa musik" i ett fullsatt Hemgården Och drag var det i Roland Engdahls trombon när han drog den ena härliga låten efter den andra. Drag var det också när Lotta Källström drog igång allsången med gamla och nya godingar i skön tappning. Den lekamliga spisen bestod av en mycket välsmakande och riklig plocktallrik samt kaffe och kaka, som åtföljdes av ett lotteri.

Vackra naturvandringar i vår närmaste omgivning

Under våren har vi besökt vackra Djurön, Ljusfors naturreservat och den trolska Getåravinen.

/Foto: Leif V. Eson och Leif Winqvist



SENIORBIO

Hösten 2016

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

Abonnemangskortet för SPF:s medlemmar säljs onsdag den 21 september kl 13 -13.45 på Cnema. Vi tar ej kort.

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



Våga älska
Onsdag 21 sept 14.00
Speltid 1 tim 35 min



The Danish Girl
Onsdag 19 okt 14.00
Speltid 2 tim



Mustang
Onsdag 16 nov 14.00
Speltid 1 tim 37 min



Suffragette
Onsdag 7 dec 14.00
Speltid 1 tim 46 min



Hösten 2016
Liten lathund till viktiga datum
Kalender – klipp ur och spara
Anmälan / avanmälan 011 – 10 78 60 eller
spfstolof@telia.com



Augusti		Oktober		November		December	
15	Anmälan till 1/9, 15/9, 13/10	3	Anmälan till 13/10, 10/11, 24/11 och 8/12	7	Sista Avanmälan till 10/11	5	Sista Avanmälan till Julfest 8/12
29	Avanmälan 1/9	5	Prova på Bowling	10	Diabetes	7	Bio - Suffragette
31	Anmälan kurser	6	Datastuga *)				
September		10	Avanmälan 13/10	16	Bio - Mustang	8	Julfest
1	Nyfiken på S:t Olof	13	Trafikinformation	21	Sista Avanmälan till 24/11		
8	Café S:t Olof *)	19	Bio – The Danish Girl	24	Caféer i Norrköping		
12	Avanmälan 15/9	20	Café S:t Olof *)	30	Datastuga *)		
14	Datastuga *)	24	Avanmälan 27/10				
15	Surströmming	27	Klubbafton				
21	Cnema biobiljetter						
21	Bio - Våga älska						
29	PUB-kväll *)						
						*) Ingen föränmälan	