

Tiden går fort, i skrivande stund vet vi inte hur sommaren blir. Törs man hoppas på att det blir några riktiga rotblötor i alla fall, med tanke på miljö och grundvattennivå, men däremellan gärna lite vackert väder med möjlighet att njuta den svenska sommaren. Hur än sommaren 2017 blev, är vi nu redo att kasta loss med nya aktiviteter inför hösten.

Även om våra arrangemang inte är gratis, så försöker vi hålla priserna nere för att alla ska ha möjlighet att delta i våra aktiviteter.

Det bästa i livet är gratis...



... mycket är ju fortfarande gratis, gemenskapen i S:t Olof till exempel.

Nytt för hösten är vår studiecirkel "lättare engelsk konversation" som vi hoppas ska locka deltagare.

Vi fortsätter med våra caféträffar och en PUB-afton, dit du är välkommen att droppa in utan någon föranmälan. Däremot tar våra datastugor en paus tills vidare.

Våra natur- och kulturvandringar under ledning av Leif Winqvist och Olle Eliasson har blivit alltmer populära. Vandringen på närliggande Kättsättersleden slog deltagarerekord med hela 33 deltagare. Leif och Olle försöker variera svårighetsgraden, så att det alltid ska finnas något som passar. Tre nya vandringar är planerade under hösten, så det är bara att packa "ryggan" med lite kaffe och gott därtill och hänga med. Läs mer och låt dig inspireras på sidorna 3 och 9.

Trevlig höst med SPF Seniorerna S:t Olof!
// Christina B. Eson

Välkommen till S:t Olofs smörgåsbord!

Vi bjuder på ett varierat innehåll av smårätter, där vi hoppas att alla medlemmar ska hitta något som lockar. Saknar du något? Hör av dig till styrelsen i så fall.

Våra ny tillsatta arbetsgrupper jobbar vidare och ser till att S:t Olof förnyar sig med t ex resor, program, föreläsningar, studier och friskvård. Vi fortsätter också med vår viktigaste uppgift – medlemsvård, här kan vi med din hjälp bli bättre. Vid våra aktiviteter träffar du gamla vänner och bekanta men passa också på att träffa nya.

Problemet med förbundets nya medlemssystem och hemsida vet väl alla om vid det här laget. Våra ansvariga hos S:t Olof kämpar på för att rätta upp eventuella fel i vårt medlemsregister och förbundet lovar att arbetet fortskrider och att systemet hela tiden förbättras.

För att få utförlig information om våra nyheter, vad som händer i förbundet och distriktet, använder du deras respektive hemsidor. Länkar till dessa hittar du på S:t Olofs hemsida, som hålls ständigt aktuell med nyheter, extra insatta program, resor m.m. Vi skickar också via e-post ut nyhetsbrev där du får viktig information om det som är aktuellt. **Viktigt alltså att du lämnar eller ändrar din e-postadress, så du inte missar några viktiga nyheter!** Du som inte har tillgång till dator kanske kan be någon anhörig eller vän om hjälp.

Brådskanie program etc. annonserar vi i NT och FÖ under "Föreningsnytt".

Nu ses vi till hösten igen på Slottsgatan för massor med intressanta och roliga stunder tillsammans.



Härligt att äntligen få träffa er alla igen! Låt er väl smaka! Bon appétit!

**Önskar Anna Karlsson
Ordförande**

AKTUELLT



Ja vad hette det nu igen på engelska? How do you do? Hur står det till? Är du lite ringrostig när det gäller att prata engelska och skulle vilja få en uppfräschning av dina engelska språkfärdigheter så har du

chansen nu. Det har funnits önskemål om en studiecirkel i **lättare engelsk konversation** och nu hoppas vi få igång en sådan. Vår medlem **Anne Heinmets** leder trupperna och låter deltagarnas önskemål bestämma innehållet. Onsdagar mellan kl. 10 och 12.15.



Rapport från KPR

- Kommunens Pensionärsråd



Kajsa Berglund SPF Seniorerna S:t Olof är tillsammans med Curt Andersson SPF Vikbo-landet våra representer i KPR.

KPR arbetar generellt med äldre frågor, även om många frågor handlar om Vård och Omsorg (VoO).

En nyhet inom VoO är **ALMA-teamet** som innebär att äldre med komplexa vård- och omsorgsbehov får ett värdigare och mer optimalt omhändertagande på akutmottagningen genom att de får möta personal som har kompetens och erfarenhet av den äldre människan. Teamet samverkar dessutom med primärvården och kommunen i de fall patienten bedöms ha behov av utökade insatser och med hjälp av dessa kan Alma-teamet gå hem till patienten i stället för att patienten blir inlagd på sjukhus.

Bra boende är en annan viktig äldre fråga. I skrivande stund skall äntligen spaden sättas i marken för ett Trygghetsboende i Kneippen.

Dessutom kommer Hyresbostäder att renovera och anpassa lägenheter på St. Persgatan 134 till de som fyllt 65 år. Under mandatperioden har kommunen satsat på

särskilt boende vilket gör att kön har minskat och de som bedöms behöva särskilt boende får det inom ramen för kommunens riktlinjer.

// Caisa Berglund, KPR

Seniorpodden

Läs om SPF Seniorernas senaste kommunikationssatsning **Seniorpodden** på sidan 10.



Viktigt - ange din e-postadress i vårt medlemsregister, så får du också tillgång till alla våra medlemsförmåner.

Som medlem i SPF Seniorerna har du tillgång till Min sida. Gå till www.spfseniorerna.se och välj **Mina sidor**, därifrån kan du logga in med ditt **personnummer** och **postnummer** som lösen.

Här hittar du information om ditt medlemskap och har även tillgång till många medlemsförmåner.



Ett exempel är det digitala magasinet **Goda Vänner** med fokus på mat, hälsa och

livsstil. Magasinet utkommer med åtta nummer per år och innehåller artiklar om träning, resor, goda recept samt intervjuer med kända svenskar. I varje nummer finns även en skola i sociala medier för dig som vill fördjupa dig inom detta. I senaste numret berättar **Mikael Nyqvist** om sina italienska rötter.

Så här får du magasinet Goda Vänner. **Alla medlemmar som har en registrerad e-postadress i medlemsregistret** kommer vid varje nummer att få ett mail med länk och lösenord till magasinet. Läs mer på www.godavanner.se

30 minuter innan

Vi är naturligtvis glada när kön ringlar ut på gården inför våra arrangemang.



Men som ni säkert förstår så har vi en hel del förberedelse innan vi kan öppna upp dörrar och kassa, vilket vi inte gör förrän **tidigast 30 minuter innan**. Det går inte heller att boka några bord och platser i förväg. Tag i stället tillfället i akt att hitta nya platser - **nya möten berikar livet**.



AKTUELLT

Kommande natur- och kultur- vandringar hösten 2017

Höstens första vandring blir en repris, eller kanske vi ska kalla det återvinning, av Olles och min första vandring. Den går till **Norsholm den 12 september**. En lättgången kort vandring som tar oss förbi tre borgar. Först stöter vi på **Munkeboda** som troligen var en av Linköpings-biskoparnas bostad mellan 1100-talet och fram till 1527 då den intogs av Gustav Vasas folk och biskop Brask fördrevs. Vi passerar också biskop Henriks borg för att slutligen fika vid Tångestads fornborg med fin utsikt över Roxen.

Höstens vandring nummer två blir en 6 km lång och medelsvår vandring inom **Glotterskogens naturreservat**. Datum för vandringen är **26 september**.



Här kan man tro att trollen (Olle) gömmer sig bakom stenblocken i den vilda och mycket vackra naturen i Glotterskogen

Vi avslutar höstens vandringar den **17 oktober** med ett besök i Valdemarsviks kommun. Lite senare än vanligt med tanke på älgjakten. Vi vandrar 6 km i **Forsums gammelskog** och beskådar bl.a. en 500-årig tall. Vandringen är medelsvår men har några "besvärliga" passager.

Våra vandringar går i mark som inte alltid är vältrampad, varför rötter och stenar är vanligt förekommande på stigarna. Ta stadigt på fötterna!

Datum och sträckor är preliminära och kan komma att ändras. Vi kör som vanligt samling vid Folkets park parkering (3:ans hållplats), därifrån samåker vi. Annonser kommer i NT.
// Välkomna säger Leif o Olle!



Vi kommer **inte att ha några datastugor** till hösten. Den så kallade marknaden känns mättad för tillfället. Vi är självklart beredda att återuppta verksamheten igen vi behov.

För dig som vill lära mer om datorer, telefoner och surfplattor så föreslår vi i stället att du kollar

Datakurserna hos SeniorNet

De har ett brett utbud av kurser och föreläsningar inom många områden. Se deras kursprogram på www.seniorit.se eller gör ett besök på Korsgatan 2 (ProNova), 4 tr. måndag 9.30 – 12.30. Medlemskap hos SeniorNet behövs ej, men medlemmar i SeniorNet får rabatt på kursavgiften.

Kurserna hålls i deras lokaler och anmälan görs direkt till SeniorNet tfn 073-409 89 35.

RESOR

Att resa är ju att vidga sina vyer, kom därför med och res tillsammans med S:t Olof! Att förväntansfullt få sätta sig i bussen, träffa nya och gamla bekanta att dela upplevelser med. Du kan se fram emot höstens två dagsturer med möjlighet att fördjupa dig i såväl historiska som konstnärliga upplevelser.

Den **5 september** en **heldagstur till Stockholm** där **Rune Lemon**, kunnig inom såväl historia som nutid, möter upp för 3 timmars guidning till fots i vår vackra huvudstad. Därefter egentid för valfria aktiviteter

Kostnad 375 kr inkl. förmiddagskaffe.

Den **10 och 11 oktober** gör vi två **dagsturer till Sandgrund** i Karlstad och **Lars Lerins** utställning, där vi får en guidad visning. Därefter kan vi på egen hand vandra runt och njuta av hans fantastiska konst. Vi äter gemensam lunch på Wärmlands Museum. **Kostnad 590 kr** inkl. förmiddagskaffe med smörgås, entré och guidning samt lunch.



Våra resor bokar du direkt hos Bussbolaget Buss Åke på telefon 011 – 23 91 00 eller info@bussake.se

SE'N SIST

Odramatiskt årsmöte

Den 28 februari hade SPF-seniorerna S:t Olof årsmöte som ägde rum i en välfylld lokal i Hemgården. 120 medlemmar var bänkade vid långborden när ordförande Anna Karlsson hälsade välkommen. Efter parentation för under verksamhetsåret avlidna medlemmar valdes Monica Helgesson till ordförande för årsmötet. Anna Karlsson omvaldes till ordförande i SPF S:t Olof. **Ulf Petersson** och **Lars Lundström** valdes till nya ledamöter i styrelsen.

Årsmöte hölls även i Elsa och Signe Grandins stiftelse. Också de förhandlingarna genomfördes odramatiskt med omval av samtliga ledamöter. Den trivsamma träffen avslutades med fika med hembakat bröd och lotteridragning. */Jan Thellner (text)*



Ulf Petersson är 70 år, gift och har 2 barn och 4 barnbarn. Han är inbiten norrköpingsbo av födsel och ohejdad vana. Utbildad byggnadsingenjör och har arbetat som arbetsledare och

platschef vid NCC Construction Sverige AB (tidigare ABV). Välkommen i gänget!

Lars Lundström kliver nu även in som sekreterare i styrelsen.

Han är sedan ett år vår webbredaktör och har ansvaret för uppbyggnaden av vår nya hemsida. Han är en hejare på datorer och IT-prylar och har även varit medhjälpare på våra datastugor.



Bäst hjärnkoll hos Pillertrillarna

Det här med frågesport, eller quiz som det heter på nysvenska, är en beprövad tradition inom SPF. I mitten av maj var det dags för

första omgången av Hjärnkoll. Fem lag med tre tävlande ställde upp och det blev som vanligt en spännande och hård kamp.

Efter två omgångar om vardera åtta frågor stod det klart. De tre senaste årens tvåor, lag Pillertrillarna, hade lyckats bäst och besegrade de tidigare årens vinnare Våryra, med en poäng - 20 mot 19.



Efter flera tidigare andraplaceringar vann i år lag Pillertrillarna (Leif V. Eriksson, Stina Jacobsson och Ulf Carlsson) den första S:t Olofsomgången i årets Hjärnkoll. Också tvåan, lag Våryra, gick vidare till distriktsfinalen.

I vanlig ordning spände frågorna över ett brett register. Intressant att notera är fotbollstjärnan Zlatan Ibrahimovics genomslagskraft. Alla fem lagen visste att hans proffskarriär 2001 inleddes i holländska Ajax. Däremot var det bara ett lag som hade klart för sig att människan har 24 revben.

Pillertrillarnas Leif V. Eriksson var både glad och stolt över framgången och kan nu tillsammans med lagkamraterna Stina Jacobsson och Ulf Carlsson se fram mot distriktsfinalen den 18 augusti. Dit är också lag Våryra med Björn Ågren, Gunilla Dimitrov och Berit Morkola kvalificerat.

Tävlingen avgörs i S:t Olofs klubblokal på Slottsgatan. Huruvida hemmaplan är en fördel återstår att se. Distriktets segrande lag säkrar en plats i riksfinalen. Den bataljen äger rum den 25-26 september på Vikinglines Cinderella som kryssar Stockholm – Mariehamn tur och retur. En resa vilken norrköpingslagen "hjärna" vill uppleva. */Jan Thellner (text och foto)*

SE'N SIST

Fängslande industrihistoria



Magnus Höjer, känd från TV, har vuxit upp i Norrköping och har gedigna kunskaper om sin hemstads historia och en utmärkt förmåga att förmedla sitt kunnande.

Magnus Höjers fängslade den fulltaliga publiken när han den 11 maj gästade S:t Olofpensionärerna och berättade om textilindustrin i Norrköping som varit med om både uppgång, storhetstid och tillbakagång.

Föredraget kompletterades med intressanta bilder och filmer av högt dokumentärt värde.

Det hela började 1627 när välbärgade Louis De Geer kom till Norrköping från Holland för att bevaka och driva in fordringar på de belopp han lånat ut till svenskarna. Han erbjöds värdefull industrimark längs Motala ström och utvecklade Holmens pappersbruk som hade grundats redan 1609.

Den av Petter Speer 1627 anlagda Drags kvarn var i mer än 300 år en av Norrköpings största industrier. Tygtillverkning visade sig vara en mycket lönsam bransch inte minst vad gällde efterfrågan på uniformer för ett Sverige, som under 1600- och 1700-talet ofta befann sig i krig.

Textilsuccén växte stadigt i Norrköping. Motala ström var pulsådern genom vars kraftverk de många fabrikerna fick en billig och effektiv energi, som drev de otaliga väv- och spinnmaskinerna. På 1800-talet tillverkades tyg i 60 av 80 stadens industrier.

Det var ett hårt arbete med långa skift i dammiga, fuktiga och bullriga lokaler. Till följd av ökad inflyttning från landsbygden i början av 1900-talet blev bostadsbristen stor i Norrköping. Man bodde trångt och med mycket låg standard.

Världsberömda Tuppen upplevde sin storhetstid på 1930-talet då arbetsstyrkan som mest uppgick till 1 300. Tillbakagången inleddes på 1940-talet för att accelerera fram till 1970 då YFA, med 900 anställda, överraskande drabbades av nedläggning. Ökad utländsk konkurrens och slopade skyddstullar var två orsaker till att den svenska TEKO-industrin inte längre kunde hävda sig.



Pessimismen för framtiden visade sig dessbättre vara överdriven. Redan ett år efter YFA-kraschen hade alla utom 54 fått nya jobb.

Flera statliga verk utlokaliserades till Norrköping och sett i backspegeln blev industrins tillbakagång det som möjliggjorde uppförandet av industri-landskapet.

-En av mina favoritplatser i Norrköping, avslutade Magnus Höjer, är Industrilandskapet; en unik skapelse väl värd att bevara kulturhistoriskt.
/Jan Thellner (text), Leif V (foto)



Fyndigt "Fruentimmer" - favorit i repris

Det var en populär "favorit i repris" när Gunilla Dahlgren gästade S:t Olof-seniorerna den 9 mars. Precis som förra gången

var det fullsatt i lokalen på Slottsgatan när det var dags för Gunilla att presentera de kluriga och humoristiska tankar som välkända Lilla Fruentimret roat en växande supporterskara med alltsedan starten 1984.

Gunilla är en pålitlig glädjespridare som lever som hon lär i enlighet med programförklaringen på hemsidan:

- Det är ju så med det jag skriver att man kan känna igen sig och förhoppningsvis skratta åt förtretligheterna i livet i stället för att gräva ner sig i bekymmer. Min önskan är att du ska må bra av det jag gör, antingen du läser mina böcker, tittar på mina tavlor eller hör mig kåsera.

Och visst var trivselfaktorn hög hos SPF-seniorerna denna marseftermiddag med våraning i luften.

De lyckliga vinnarna i lotteridragningen hade att välja mellan olika "fruentimmersprodukter" innan det var dags för de hundra deltagarna att samlas runt borden för att njuta av en välsmakande s k räkbomb.

/Jan Thellner (text), Anna Karlsson (foto)



Gunilla Dahlgren med Lilla Fruentimret kåserade underhållande för en fulltalig publik.

ARRANGEMANG – HÖSTEN 2017

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!**

Augusti

31 augusti, torsdag kl. 14.00

MOA MARTINSSON VANDRING

Följ med på en promenad i Moa Martinssons fotspår. Hon var en av våra mest uppskattade författare. **Samling vid Moa-statyn vid Norra Grytsgatan** där Åsa Birgersson guidar oss. vandringen slutar vid Gubbens Trädgård med möjlighet för fika för den som vill.

- **Kostnad** 20 kr
- **Anmälan** tidigast 14 augusti
- **Avanmälan** senast 28 augusti

September

7 september, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Välkommen till en stunds avkoppling och gemenskap. **Kjell Tudare** med sin trumpet leder oss i ett musikquiz för de som vill vara med.

- **Kostnad** 20 kr inkl kaffe/te, annan dryck
- **Ingen anmälan**

14 september, torsdag kl. 14.00

SURSTRÖMMING

Avnjut denna delikatess alt. sill tillsammans med allt som hör till. Drycker finns att köpa. Kaffe och kaka som avslutning. Allsång och lotteri. Vi visar även polisens film **"Låt dig inte luras"**.

- **Kostnad** 100 kr
- **Anmälan** tidigast 14 augusti
- **Avanmälan** senast 11 september

18 september, OBS! måndag kl. 14.00

ÖSTGÖTATEATERN – öppen repetition

Östgötateatern repeterar **"Mycket väsen för ingenting"** av William Shakespeare. Efter föreställningen samlas vi utanför för lite "eftersnack" på något av ställena runt Teatern.

- **Fri entré**
- **Ingen anmälan**

28 september, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF – Välkommen, ingen anmälan!

Oktober

12 oktober, torsdag kl. 14.00

ORD OCH INGA VISOR

Ett kåserande föredrag om ordspråk/citat och deras ursprung. Vad sa egentligen Kajsa Varg och vem var hon, och många flera exempel. **Inga-Lill Johansson** berättar. Kaffe och bröd serveras.

Forts. ORD OCH INGA VISOR

- **Kostnad** 60 kr
- **Anmälan** tidigast 14 augusti
- **Avanmälan** senast 9 oktober

26 oktober, torsdag kl. 17.00

PUBKVÄLL

Vi fortsätter vår populära satsning att bara kunna slinka in och umgås. I serveringen finns korv med bröd, dryck, tilltugg och fika till SPF-priser. **Mikael Leonardsson** spelar och sjunger för oss.

- **Entré** 50 kr
- **Ingen anmälan – bara kom!**

November

9 november, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF – Välkommen, ingen anmälan!

16 november, torsdag kl. 14.00

MITT LIV TOG EN ANNAN VÄG

Vi får lyssna till positiva och glada **Petra Karlsson** när hon berättar om sitt liv. Från cancer till hjärtbyte. Hur hon lever idag, nyfiken på det mesta, dansar folkdans m.m. Kaffe med bröd.

- **Kostnad** 60 kr
- **Anmälan** tidigast 30 oktober
- **Avanmälan** senast 13 november

30 november, torsdag kl. 14.00

SOPPLUNCH MED GIDEON "KRÅKA" RINGBORG

Mikael Andersson berättar om alla skrönor om originalet och handlaren **"Kråka"**. Hans rappa repliker och vassa vitsar var välkända i sta'n. Vi serverar soppa med bröd, kaffe och kaka. Drycker finns att köpa. Lotteri.

- **Kostnad** 80 kr
- **Anmälan** tidigast 30 oktober
- **Avanmälan** senast 27 november

December

7 december, torsdag kl. 14.00

JULAVSLUTNING på Matteusgården

När året är som mörkast och dagen som kortast får vi lyssna till **Julsånger med Towe Widerberg /f.d. Streaplers/ och Roland Engdahl**. Det blir julmusik i alla dess former. Kaffe, lussebulle och pepparkaka samt lotteri

- **Kostnad** 100 kr
- **Anmälan** tidigast 30 oktober
- **Avanmälan** senast 4 december



STUDIECIRKLAR
Hösten 2017
 i samarbete med
 Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast den 31 augusti 2017
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com

Senior Power	- 12 måndagar, start 18 september kl. 9.00	600 kr
	- 12 måndagar, start 18 september kl. 9.50 (fullteknad)	600 kr
	Styrketräning för äldre med egna kroppen och band som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna.	
YinYoga	- 12 måndagar, start 18 september kl. 10.40	600 kr
	Lätt och mycket avslappnande form av yoga.	
Engelska lätt konversation	- 10 onsdagar, start 27 september kl 10.00 – 12.15	660 kr
	Eventuell kurslitteratur tillkommer.	
Samt i egen regi		
Släktforskning nybörjare	- 3 torsdagar kl. 13.30 – 16.00 varannan vecka	150 kr
	Startdatum för kursen meddelas av cirkelledaren efter anmälan.	
Bokcirkel	- 3 tisdagar 26/9, 24/10 och 28/11 kl. 15.30 – 17	100 kr
	Mer info från cirkelledare efter anmälan	

VECKOSCHEMA

Där ingen lokal anges gäller S:t Olofs föreningslokal, Slottsgatan 134

Dag	Tid	Aktivitet	Lokal	Kontaktperson
Måndag	09.00	Senior Power		Carmen Neemre 070-2765777
	09.50	Senior Power		Carmen Neemre 070-2765777
	10.40	Yin Yoga		Carmen Neemre 070-2765777
	13-17	Bridge		Jan Höög 147274
Tisdag	11-15	Bridge		Maud Nordlund 0704-964201
	15.30-17.00	Bokcirkel		Gudrun Hellgren 0702-465771
				Gunnel Söderpalm 0730-947162
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg 144418
				Mona Podéus 0730-627330
	10-12.15	Engelska konversation		Anne Heinmets 0709-98 18 85
	10.00	Padel	Squashcenter	Lars Lundström 0730-284453
	10.00	Boule (sommar/höst)	Folkparken	Gunnel Holst 181970
	13-17	Bridge		Irène Lind 138493
	12.30	Bowling	Vilbergshallen	Eva Johansson 0730-913727
Torsdag	10.00	Linedance		Gunnel Holst 181970
	10.00	Linedance		Christina B. Eriksson 127177
	13.30	Släktforskning		Bo Hellgren 0731-836614
Fredag	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson 166160
				Ragna Blomqvist 185470
Må, on, fr	07.30	Bordtennis	IF Norco, Moa Martinssons g. 26	Bo Johansson 130217

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER

Styrelse

Ordförande

Anna Karlsson 0703-386194

Vice ordförande

Marianne Landström 312037

Läkemedel

Kassör

Kerstin Sundberg 0708-125503

Sekreterare

Lars Lundström 0730-284453

Webbredaktör

Övriga ledamöter

Margaretha Bergström 188120

Kurser, Folkhälsoombud

Christina B. Eriksson 127177

S:t Olofsbladet, annonser, data

Anita Frid 0707-460054

Program, resor, trivselgrupp

Jan Månsson 319940

Medlemsregister

Ulf Petersson 0706 - 609079

Revisorer

Britt-Louise Johansson 126816

Jan-Erik Lövbom 189662

Valberedning

Nils Tuleborn 181296

sammankallande

Kerstin Bråbo 135015

Erika Rebane Nyqvist 317485

Funktionärer

Bio/Cnema

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Bordtennis

Bo Johansson 130217

Boule

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

Christina B. Eriksson 127177

Läkemedel

Marianne Landström 312037

Medlemsregister

Jan Månsson 319940

Funktionärer

Pensionärsråd (KPR)

Norrköpings kommun

Caisa Berglund 0709-583426

Pensionärsråd (RPR)

Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom 189662

Canasta

Gunnel Axelsson 166160

Ragna Blomqvist 185470

Programkommitté

Anita Frid 0707-460054

S:t Olofsbladet

Christina B. Eriksson 127177

Jan Thellner 335325

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Studieombud

Margaretha Bergström 188120

Synombud

Jan-Erik Lövbom 189662

Trafikombud

Vakant

Trivselgrupp

Anita Frid 0707-460054

Anita Norén 0766-451179

Hans Norén 0766-451179

Vrinnevipromenaderna

Lisbeth Lindberg 0702-290493

Mona Podéus 0730-627330

Som framgår av ovanstående styrelse- och funktionärslista och som ni säkert har insett, så är vi många som hjälps åt för att kunna erbjuda S:t Olof's medlemmar alla våra olika aktiviteter. Allt från styrelse- och expeditiönsarbete till kaffekokning, linedance, korta promenader och långa vandringar, bridge och canasta för att nämna några. Det är ett omfattande och ideellt arbete som utförs. En gång per år i december bjuder vi därför in våra funktionärer på en julfest i miniformat med glögg och pepparkakor samt skinkmacka och tackar för allt arbete som lagts ner under året.
Christina B. Eson (Text och foto)



Några av alla våra funktionärer, när vi senast samlades i december 2016.

SE'N SIST

Våra vandringar våren 2017

S:t Olof har under våren genomfört tre vandringar av varierande längd och karaktär. Det började med den "stadsnära" 5 km långa **Kättsättersleden**. Glädjande så sattes rekord i deltagande på våra vandringar, hela 33 deltagare genomförde vandringsen. Fikat intogs vid ett stenbrott från vilket sten till S:t Johannes kyrka har hämtats.



*Vår andra vandring blev en fin vårvandring som gick vid **Svensksundsviken**.*

Mandelblom och styvmorsviol kantade leden och ett flertal havsörnar kunde beskådas, ackompanjerade av både gök och näktergal. Besök gjordes både vid fågeltornet och vid utsiktsplatsen där kaffe och mackor intogs.

Vårens lite längre vandring, 7 km i lättgången terräng gick runt **Lilla Älgsjön**. För första gången på länge fick vi några regnstänk på oss. Dock inget som dämpade vandringslusten.



*Kaffe och medhavd matsäck förtärdes utmed **Strupens strand**.*



*Trots vandringsens längd och det osäkra vädret var det 27 tappra vandrare som trivdes bra på stigarna runt **Lilla Älgsjön**. / Leif Winqvist (text och foto)*

Hälsosamma skrattpill

Leif V. Eriksson må ha pensionerat sig från jobbet som apotekare men han har kvar kunskapen att expediera recept. Det visade han i ett muntert framträdande hos S:t Olofpensionärerna den 20 april. Leif kåserade under den fyndiga rubriken

"En tablett 3 x glädjigen". Det var en medicin som genast fungerade i den fullsatta teatersalongen där skrattsalvorna avlöste varann.



*Innan det var dags för Leif att testa åhörarnas milband serverade **Hans Norén** och **Ulf Petersson** en fyllig gulaschsoppa.*

Det här med humor är en så allvarlig sak att forskare ägnat mycket tid att fördjupa sig i ämnet. Bland de resultat som framkommit kan nämnas att en fyraåring skrattar upp till 500 gånger om dagen medan en vuxen nöjer (!) sig med 15 skratt per dag.

-Vart tog skrattet vägen? undrade Leif varpå han den här torsdagen såg till att spolia vuxenstatistiken. Forskningens 15 skratt/dag överträffades med bred marginal. För säkerhets skull fick man prova på en skrattövning...

-Vi mår helt enkelt bra av att skratta.

Med glimten i ögat berättade Leif roliga självupplevda minnen och händelser som inträffat både privat och i yrkeslivet. Vad sägs om apoteketiketter som de här?

"En tablett vid klådag". "1 tablett dagligen vid behov mot otro". "1 – 2 teskedar utrört i vatten eller strös på magen 1 – 2 gånger dagligen mot trög mage".

Populärt i salongen var också de filmklipp från youtube som visade hur klantigt det kan gå till när man som ovan nybörjare skall angöra en brygga, när bilistens humör är så dåligt att krockkudden löser ut och när microugnens pling är tillräckligt för att få ett barn att gapskratta.

Utöver att motionera skrattmusklerna uppmanades publiken att medverka i showen genom att sjunga och gestikulera till "Ekorren viftar på sin svans".

Som avslutning på den uppsluppna tillställningen serverades kaffe med kaka tillsammans med ett mycket gemytligt eftersnack – i glatt sällskap. /Jan Thellner (text), Anna Karlsson (foto)

SE'N SIST

Nya medlemmar hälsades välkomna till S:t Olof



Vilken dag! Precis när våra linedansare avslutat sitt pass var det dags att möblera om för att ta emot 38 nya medlemmar hos SPF Seniorerna S:t Olof.

Deltagarna fick information om vad SPF står för och våra viktigaste frågor som vi jobbar med. Därefter presenterade styrelsen sig och berättade om sina respektive ansvarsområden samt de olika aktiviteter som S:t Olof kan erbjuda. Vi har ca 450 personer som deltar i någon aktivitet varje vecka!!! Det är bara att titta i "bladet" och anmäla sig. Webbansvarige Lars Lundström presenterade sedan den nya hemsidan som passar till såväl dator, surfplatta som smarta telefoner. Det obligatoriska fikat fanns med så klart. Som avslutning visade vi runt i våra fina lokaler. Vi kunde dessutom glädja oss åt att få registrera ytterligare åtta nya medlemmar. /Anna Karlsson (text)

Fullt i salongerna

Kom och gå som du vill utan föranmälan, är ju tanken bakom S:t Olofs öppet-hus-aktiviteter.



Återigen fullt i salongerna när S:t Olof höll öppet hus den 23 mars i form av PUB-afton.

Den **26 oktober** är det dags igen! Missa inte höstens PUB-kväll, då har vi populära **Mikael Leonardsson** som gästartist.

/Leif V. (text och foto)



Varm korv med bröd, diverse tillbehör och valfri dryck stod på den lekamliga menyn. Anna Karlsson (foto)



*Den medryckande musikaliska menyn svarade **Kristoffer "Stoffe" Cassel** för, som spelade och sjöng så det stod härliga till.*

Senaste nytt från SPF Seniorerna

Den 19 april startade SPF Seniorerna **Seniorpodden** - vår egen poddradio/podd.

Seniorpodden kommer att ges ut löpande och fokusera på SPF Seniorernas kärnfrågor och om sådant som är viktigt i livet för dig med livserfarenhet. I skrivande stund har fyra avsnitt sänts på Seniorpodden.

Vad är då en podd? Enkelt beskrivet är en podd ett radioprogram som du kan lyssna på när det passar dig. Vanligaste sättet att lyssna är via en smart-telefon men man kan även lyssna via surfplatta eller dator. Du väljer själv när du vill lyssna på sändningarna som är gratis, och du kan även prenumerera på podden. Mer information om Seniorpodden hittar du på förbundets hemsida www.spfseniorerna.se där du också hittar mycket annat läsvärt. /Christina B. Eson



SE'N SIST

Koll på läkemedel

- Varför vill apoteket byta ut mitt läkemedel?

Apoteksbesök är ju något som tillhör vardagen för oss äldre. Men varför blir vi – när vi hämtar ut ett receptläkemedel på apoteket - erbjudna ett likvärdigt läkemedel till lägre pris. Det fick vi förklaringen till när **Maria Sjösten** från Apoteket Hjorten besökt S:t Olof.

Så här ligger det till. När ett läkemedelsföretag forskat fram ett nytt läkemedel får de ensamrätt – patent - att tillverka och sälja det under en bestämd tid. Därefter kan andra företag tillverka likvärdiga läkemedel med samma verksamma ämne, detta kallas då för generiska läkemedel. Att likvärdiga läkemedel kan se olika ut beror på att läkemedlen förutom de verksamma ämnena även innehåller s.k. hjälpämnen som ger läkemedlet olika färg, form och smak. Något som av användaren kan upplevas som nog så förvillande.



- Jag har ju alltid tagit en blå, avlång tablett för mitt blodtryck och nu är den rosa och rund.



Tack vare den konkurrens som uppstår när patentet gått ut så sjunker priserna. Apoteken måste erbjuda det likvärdiga läkemedel som har lägst pris. Vilket läkemedel det är kan variera mellan gångerna du besöker apoteket – nästa gång kanske tabletten är rosa och rund.

Tar du det läkemedel som apoteket erbjuder så räknas hela beloppet in i ditt högkostnadsskydd. Vill du ändå ha "ditt gamla" läkemedel – ja då får du betala mellanskillnaden, resten ingår i ditt högkostnadsskydd. Din läkare kan emellertid ha bedömt att ditt läkemedel inte ska bytas ut, då expedierar apoteket det förskrivna preparatet och hela kostnaden för läkemedlet ingår då i ditt högkostnadsskydd.

Ger då det här systemet någon effekt? Ja, om vi betalade samma pris som när läkemedlen saknade generisk konkurrens skulle samhällets läkemedelskostnader vara omkring åtta miljarder kronor högre per år!

Elektroniskt expertstöd (EES).....

Är ett relativt nytt hjälpmedel som farmaceuten kan använda i samband med receptexpedition. Till exempel kan EES upptäcka om du har fler läkemedel med samma verkan, läkemedel som krockar med varandra eller som är olämpliga på grund av din ålder. Det är ju så för många av oss att

vi har mer än en läkare som vi går till och vi går till olika apoteksfirmor för att hämta ut medicinen. Genom EES får man en översikt av alla dina läkemedel. För att använda den här tjänsten så behöver du lämna ditt samtycke till att dina receptuppgifter används i EES. Fråga på ditt apotek om man har denna tjänst.

Vi fick också klart för oss att apoteken mer än gärna hjälper till med råd och dåd kring vår hälsa och våra läkemedel på alla de sätt! / *Leif V.(text)*

Diverse avslutningar

Bridgespelet måndagar och tisdagar på SPF Seniorerna S:t Olof har nu haft festliga avslutningar för säsongen.

Tisdagsgruppen, med så många som 30 spelare, bjöd på smörgåstårter och glad stämning. Efter lottning av partners denna dag segrade Barbro Arfwidsson och Zaga Busch med 67%.

Pris delades ut till säsongens bästa spelare Astrid Andersson och Ulla-Maria Ringqvist, vilka vunnit 10 gånger av 20 speldagar!

Bridgen börjar igen 28 resp 29 augusti. Tack och skön sommar till alla! / *Maud Nordlund (text)*

Linedansarna har blivit ett stort gäng. Det går åt två grupper för att få rum att dansa; de samlas varje torsdag kl. 10 för 1½ timmes motion av kropp och knopp. / *Christina B. Eson (text och foto)*



Trivsamt avslutning med exotisk planka fick sätta punkt för vårens dansaktiviteter

Våravslutning med sill och potatis

Att gå till S:t Olofs våravslutning känns ungefär som att gå till skolavslutningarna i barndomen. Känslan av tradition, av att det är något man måste få uppleva innan man känner att nu är det sommar på riktigt.

Och så blev det. Solen sken – Sillen och potatisen var delikata som vanligt. De ädla dryckerna ledsagades av en aldrig sinande ström av lämpliga allsånger under tonsäker ledning av Christina B. och i någon mån under tecknad. Glad sommar till önskades varandra!

Nu är det bara att längta efter nästa tradition – surströmmingen den 14 september! Då vet man att hösten är igång. / *Leif V.(text)*

Hösten 2017

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

SENIORBIO

Abonnemangskortet för SPF:s medlemmar säljs onsdag den 20 september kl 13 -13.45 på Cnema.



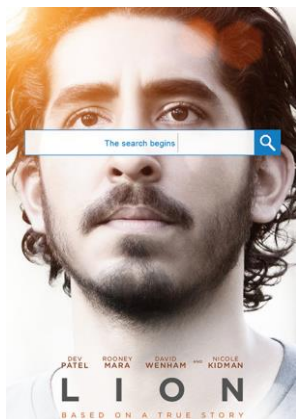
Småstad

Onsdag 20 sept 14.00
Speltid 1 tim 31 min



La La Land

Onsdag 18 okt 14.00
Speltid 2 tim 08 min



Lion

Onsdag 22 nov 14.00
Speltid 1 tim 58 min



Kvinnan på tåget

Onsdag 13 dec 14.00
Speltid 1 tim 52 min



Hösten 2017			
 Liten lathund till viktiga datum Kalender – klipp ur och spara Anmälan / avanmälan 011 – 10 78 60 eller spfstolof@telia.com			
Augusti		September forts.	November
14	Anmälan till 31/8, 14/9, 12/10	18	Östgötateatern*)
31	Moavandring - avanmälan 28/8	20	Bio - Småstad
31	Sista anmälningsdag till kurserna	26	Vandring Glotterskogen
September		28	Café S:t Olof *)
7	Café S:t Olof *)	Oktober	
12	Vandring Norsholm	12	Ord och inga visor - avanmälan 9/10
14	Surströmming - avanmälan 11/9	17	Vandring Forsumskogen
		18	Bio - La La Land
		26	PUB-kväll *)
		30	Anmälan till 16/11, 30/11, 7/12
			
			

Saknar du något i vårt utbud? Hör av dig med önskemål och förslag om program, resor eller andra aktiviteter via mejl eller telefon!