

Sommaren 2018

... är inte riktigt slut än, förhoppningsvis är det fortfarande lite sommar kvar i luften när S:t Olofsbladet nr 2/2018 landar i din brevlåda.

När det här skrivs är det fortfarande vår ute med en bedövande doft av syren, kaprifol och liljekonvalj. Själv är jag glad att jag kan höra göken gala även i år. För det mesta sitter han i en dunge i väster och det är ju bra – västergök är bästergök! Hoppas din sommar blev så bra som du tänkt dig.

Styrelsen har nu jobbat klart med att ta fram förslag på program, resor och studieverksamhet samt övriga aktiviteter till hösten. Hoppas du hittar något som passar just dig.

Vårt att notera är att S:t Olof jubilerar och firar 40 år i oktober.

Vi bjuder in till **JUBILEUMSFEST på Östgötaporten den 5 oktober.**

Men detta kommer även att märkas på alla våra övriga oktoberaktiviteter.

Oktober blir en enda stor jubileumsmånad.

Läs mer på sidorna 5 och 6.



*Det blev många glada skratt när vi besökte **Hallingebergsteatern**. nere i Gamleby i slutet av maj. Bl.a. så mötte vi Sirka-Lisa från Finland som berättade vad finländarna kallar ålänningarna för:
- pormaskar – de är ju nästan finnar!*

VIKTIGT! I höst är det val med många viktiga frågor för oss seniorer. Precis som 2014 så kommer vi att, tillsammans med övriga SPF-föreningar i Norrköping, anordna en utfrågning av våra politiska företrädare i kommunfullmäktige.

// Christina B. Eriksson



Möt Nils Thuleborn!



Aktuell: Ny ordförande i SPF Seniorerna S:t Olof efter Anna Karlsson.

Ålder: 73 år

Bostad: Hyresrätt i Norrköping

Yrkesverksamhet: Anställd i Pappersgruppen i 50 år,

från springpojke till ordermottagare, säljare och platschef.

Familj: Sambo med Kerstin Svensson, sonen Niklas bosatt i Kungsbacka.

Bil: Volvo V50

Hobby: Fritidshuset i Lämmetorp och supporter till IK Sleipner

Läser: Aftonbladet, Expressen och Norrköpings Tidningar

TV: Idrott och nyheter

Lyssnar på: Dansband och Svensktoppen

Mat: Husmanskost

Motion: Jobb med fritidshuset och tomten

Favoritresmål: Lämmetorp!!!

Sex snabba...

- Sommar eller vinter? **Sommar**
- Morgon eller kväll? **Kväll**
- Fisk eller kött? **Kött**
- Vin eller öl? **Öl**
- Katt eller hund? **Katt**
- Beethoven eller Beatles? **Beatles**



Jan Thellner träffade Nils för en pratstund.
Läs hans reportage på sidan 3.

AKTUELLT



Ett tryggare liv som senior

Den 9 september ska vi gå till val. I Norrköpings kommun är var fjärde röstberättigad en ålderspensionär. SPF Seniorernas paroll inför valet är "Ett tryggare liv som senior", där förbundet prioriterar tre viktiga områden: **trygg ekonomi, tryggt boende och trygg vård och omsorg.**

Vad våra politiska företrädare vill åstadkomma är viktigt för oss. SPF Seniorerna i Norrköping anordnar därför en **politikerutfrågning onsdagen den 29 augusti kl. 14.00 -16.00 på Hemgården.** Då har vi bjudit in en representant från alla partier i kommunfullmäktige, som får presentera respektive partis program vad gäller äldre frågor.

De frågor vi vill ta upp och få svar på från våra kommunalpolitiker är bl.a.

1. Boendefrågor för seniorer i alla former
2. Vård och omsorg – inklusive bistandsfrågor och kostnader
3. Seniorer som en tillgång för kommunen?

Moderator är Vidar Andersson. Ingen anmälan - vi bjuder på fika.

Din röst är vårt verktyg.

Har du några frågor som du vill ställa till våra politiker i Norrköping, då vill vi att du talar om det för oss i förväg – **senast torsdag 23 augusti** via telefon eller e-post - så att vi kan sammanställa frågorna inför utfrågningen.

// Anna Karlsson S:t Olof



Missa inte dina förmåner som medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett flertal centrala förmåner. Förbundet satsar i dessa samarbeten på kvalitet, service samt specialsydda erbjudanden för våra medlemmar. Gå in på <https://www.spfseniorerna.se/formaner/>.

Även Östgötadistriktet har egna lokala förmåner. exempelvis Smart Senior. Läs mer på hemsidan.

Minikurs i Bridge

Under rubriken **Nyfiken på Bridge** har Maud Nordlund, ansvarig för S:t Olofs tisdagsbridge, lovat att duka upp bridgeborden den 6 sept. Hon kommer att hålla en kort introduktion, där hon i stora drag visar oss bridgespelets ädla konst. Är du nybörjare eller har kanske lite kortvana från "hemmaspel" av olika slag? Nu har du chansen att få pröva på och veta lite mer. Det går även bra att ta med någon bekant som kanske är intresserad av bridge, men ännu inte medlem i S:t Olof.



Tycker du om utomhusaktiviteter?

Under sommaren och hösten – så länge vädret tillåter - spelas det **Boule** varje onsdag kl 10.00 uppe i Folkparken. **Vrinnevipromenaderna** kör igång som vanligt onsdagen den 5 september med två sträckor att välja på – 3,5 eller 5 km. Samling med eller utan stavar kl. 9.30 vid Tjalvegårdens parkering. Efteråt brukar vi fika nere hos Dillqvists. Missa inte heller våra tre **natur- och kulturvandringar** under hösten.

Ingen av dessa aktiviteter krävar någon föranmälan utan det är bara att dyka upp.



Fr. v. Lisbeth Lindberg, Ulla Gylfe, Mona Podéus, Monica Arheimer och Gunnel Holst är några av dem du träffar vid våra aktiviteter utomhus men även på linedansen inomhus.

Förutom att Lisbeth och Mona ansvarar för Vrinnevipromenaderna, så bistår de även Gunnel, en av våra veteraner som med ålderns rätt – 83 år – vill trappa ner lite på att leda linedansen. Av samma anledning tar Monica över ansvaret för boulen efter Gunnel, som under många år ansvarat och varit ledare för både linedans och boule. Gunnel låter däremot meddela att hon naturligtvis fortsätter att själv delta i både linedans och boule – det håller kroppen igång. Det tycker även Ulla Gylfe som också hon deltar i båda aktiviteterna.

AKTUELLT

Nils sätter alltid laget före jaget

Föreningsliv är hemmaplan för Nils Thuleborn, S:t Olofpensionärernas nye ordförande. För honom går laget alltid före jaget. Den livsfilosofin har han grundlagt och finlipat genom många års styrelseuppdrag i IK Sleipner, klubben i hans hjärta. I ordenssällskapet Idrottens bröder är han en stöttepelare.

Att alla skall hjälpa till att dra åt samma håll och att enighet ger styrka är principer han tar med sig nu när han greppat ordförandeklubban i S:t Olof efter att ha varit valberedningens sammankallande i flera år.

Det var inte långt efter pensioneringen som Nils Thuleborn gick med i SPF-gemenskapen. Han kände styrelsens Anita Frid som han ofta träffat då de båda är fritidshusägare i samma område. Någon längre övertalning behövde inte Anita ägna sig åt. Föreningsmannen Nils visste värdet av gruppdynamik både vad gäller att nå resultat och social samvaro. Sak samma när ordförandeposten skulle tillsättas:

-Jag vill liksom betala tillbaks för de trivselår jag upplevt i S:t Olofsgänget.

Entusiasm

Han är imponerad över den entusiasm som styrelsen, funktionärerna och medlemmarna visar.

-Titta till exempel på våra arrangemang i lokalen på Slottsgatan. Där är det oftast fullt långt före utsatt starttid klockan två. Ja, vi har på senare tid tvingats dubblera föreställningarna för att alla som vill skall få plats.

Damerna är de överlägset flitigaste deltagarna, ett mönster som går igen i all annan kulturverksamhet såsom teater, vernissager och konserter.

-Jag skulle önska att männen kopierade kvinnornas klubbkänsla, säger Nils.

Med cirka 1 200 medlemmar är SPF Seniorerna S:t Olof störst i regionen.

Apropå att vara stor, var fjärde svensk är pensionär vilket de politiska partierna brukar upptäcka åtminstone vart fjärde år när det är dags för val...

Tryck på!

I stadgarna för SPF Seniorerna framgår att organisationen är opolitisk men det hindrar inte rätten att göra påtryckningar. Också här ser Nils Thuleborn vikten av sammanhållning och samarbete med andra pensionärsorganisationer.



Nils Thuleborn valdes i februari till ordförande i SPF Seniorerna S:t Olof.

-Vi har inbjudit lokalpolitikerna till Hemgården den 29 augusti, berättar han. Det blir ett bra tillfälle att diskutera våra krav som pensionärer.

Räkna med att makthavarna kommer att grillas i många frågor varav de mest angelägna är boende, sjukvården, äldreården och skatterna.

/Text och foto Jan Thellner

Flera nya i styrelsen

Ola Bergström låter meddela följande.

- Uppväxt i Norrköping och med skolgång på "Sankta" (S:t Olof – redaktionens anmärkning) och "Lärka" har jag därefter tjänat staten (Kronofogden) under hela min yrkesverksamma tid. 1980 flyttade familjen till Valdemarsvik eftersom myndigheten på den tiden hade stationeringar på 5 småorter i Östergötland. Vi var bosatta i "Vika" i 20 år, en tid jag minns med glädje. Idag lever vi som de flesta "panchos", ICA Maxi på tisdagar, barnvaktssysslor när så erfordras. fritidshuset i Sjöheden när vädret tillåter och under stundom en tur med husvagnen. I höst kommer jag och min hustru att ansöka om medlemskap i den s.k. 70-års klubben. /Ola

- Hej, jag heter Bert - Åke Waldo och växte upp i den småländska myllan men kom så småningom till Vikbo-landet och Norrköping. Här har jag nu funnits i 50 år. Jag har jobbat i kommunen som lärare på



Ola Bergström & Bert-Åke Waldo – två nya i styrelsen

olika stadier i 45 år, är gift, har tre barn och sex barnbarn. Har numera hunnit till den aktningstvåda åldern av 72 år. Mitt uppdrag i styrelsen är bl.a. att ta fram förslag på resmål under kommande två-årsperiod.

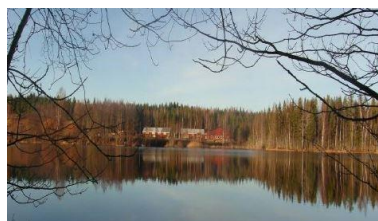
Jag tackar för förtroendet och hoppas på en trevlig period i S:t Olofs styrelse! /Bert-Åke

RESOR



Under sensommar och höst har vi tre olika resor planerade, med allt från lokala upplevelser i Östergötland, konstresa till Värmland och musikal i Stockholm. Mer information finns på vår hemsida samt tryckta annonsblad i vår föreningslokal.

Redan den **28 augusti** åker vi på en nostalgitripp i **Östergötland**.



*Vi besöker **Lantbruksmuséet** i **Ljusfallshammar** vid den idylliska **Hyttsjön**.*

Mitt i byn Tjällmo längs riksväg 211 mellan Hjortkvarn och Borensberg ligger **Tjällmo Gästgivaregård**, som har tagit emot gäster sedan 1670. Där stannar vi till och äter lunch. **Kostnad 540 kr** inkl. bussresa, entré, kaffe och lunch.

Den **18 september** blir det favorit i repris. En tur till **Värmland** och guidad visning på **Lars Lerins** utställning ute på Sandgrund i Karlstad. Efteråt avnjuter vi en god lunch på Claesson's. **Kostnad 615 kr** inkl. bussresa, kaffe & smörgås, entré och guidning samt lunch.



Den **25 oktober** tar vi bussen till Stockholm. Den här gången till musikalen **Ghost** på **Chinateatern**.



*Medverkar gör "våra egna" **Bruno Mitso-giannis** och **Peter Johansson**.*

Kostnad 1 195 kr inkl. bussresa med bussfika på uppfärden samt kaffe & smörgås på hemvägen.

Vi samarbetar med Buss Åke, därför bokar du dina resor direkt hos Bussbolaget Buss Åke på telefon 011 – 23 91 00 eller info@bussake.se. Reseledare på samtliga resor.

Resebyrån BokaNerja i Spanien



Som medlem i någon av SPF Seniorernas föreningar i Östgötadistriktet kan du få rabatt på resor till Nerja på spanska solkusten!

<https://www.bokanerja.se/vara-tjanster/club-spf-nerja/> - ange bokningskod **FILBYTER**.

RESOR SE'N SIST

Flera glada bilder från vår teaterresa till Hallingebergsteatern utanför Gamleby.



Ensemblen välkomnar alla med en obligatorisk kram när man kliver av bussen. Buffé och underhållning väntar.



JUBILEUM

Tidernas fest – SENIORENA St Olof – firar 40 år

Det tycker vi är värt att fira och
Bjuder därför in till
JUBILEUMSFEST

- Vi startar med en välkomstdrink och lite mingel till musik.
- Därefter en tvårättersmeny med laxtoast, kyckling med tillbehör, ett glas vin eller öl och avslutar med kaffe och kaka.
- Däremellan blir det underhållning med Åsa Sjöberg och Marcus Österlund, lite allsång och lotterier.

Allt detta till en kostnad av
300 KR

Boka redan nu in fredagen den
5 OKTOBER KL 17.00
så ses vi på Östgötaporten!

Anmälan senast 27/9
tfn 011-107860 eller
spfstolof@telia.com

Betalning till
Bankgiro 838-5486
Ange namn!



Den som läser bridgerapporterna i NT kan konstatera att hon ofta återfinns i topplistan över spelare.

Våravslutning på tisdagsbridgen med räksmörgås och vin. Den här gången spelade Zaga och Mait Thermaenius tillsammans



- Det börjar bli glest i den gamla vänkretsen och jag är därför så tacksam för bridgen, som gett mig så många nya vänner. Men jag kommer också gärna när det är sillunch eller surströmmingsfest, säger Zaga.

Vid besöket hos tisdagsbridgen hittar vi också en annan (h)järndam - nämligen **Astrid Andersson** som fyller 97 i höst.

- Med sju VM-vinster i orientering för veteraner så gäller det att hålla igång hela kroppen och då måste man vara klar i knoppen också, säger Astrid.

Därför motionerar hon även hjärnan genom att spela bridge hos S:t Olof ett par gånger i veckan. Så sent som 2016 vann Astrid både sprinten och försvarade sin långtitel i VM för grupp D95 i Estland, kunde man läsa i ett reportage i NT.

NÅGRA JUBILEUMS-VETERANER VÄRDA ATT NOTERA

Bladets redaktion har gjort diverse nedslag i vår verksamhet för att hitta några av - vad vi valt att kalla - våra jubileumsveteraner. Första nedslaget blev hos S:t Olof's tisdagsbridge. Där var säsongsavslutning - extra tursamt för redaktören - då det bjöds både på räksmörgås och vin.

Anledningen var att vi ville prata med **Zaga Busch** - vår absolut mesta jubileumsveteran. Hon är en av dem, som varit medlem längst i S:t Olof - enligt vårt medlemsregister sedan den 1 april 1986. Då hade hon blivit pensionär två år tidigare efter att ha varit hemma så länge de båda döttrarna var små och därefter arbetat halvtid på Skatteverket.



Zaga Busch fyller snart 99 år och är i allra högsta grad fortfarande aktiv i vår förening, främst som bridge-spelare. Varje tisdag kl. 11 är hon på plats för att tampas med lika-sinnade



Björn Nyqvist och Viveka Skott lottar vem som blir dagens bridgepartner, Astrid Andersson avvaktar

Två andra veterandamer hittar vi vid ett besök hos torsdagens Linedansare.

- Torsdagarna är bästa dagen i veckan hävdar **Inga-Maj Persson**, snart 90. Då träffas vi hos S:t Olof - dansar, skrattar och fikar, kan man ha det så mycket bättre?

Dessförinnan börjar dagen med uppvärmning - en långpromenad till S:t Olof från Oxelbergen - tillsammans med grannen **Ulla Gylfe** 85, som också är med och linedansar. Hemvägen brukar betyda lite nedtrappning för de båda - kanske hittar de något trevligt lunchställe utefter vägen.

ARRANGEMANG – HÖSTEN 2018

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

29 augusti, onsdag kl 14.00 – 16.00

POLITIKERUTFRÅGNING PÅ HEMGÅRDEN

Möt representanter från de politiska partierna som diskuterar och besvarar aktuella äldre frågor i Norrköping. Moderator är Vidar Andersson. Vi bjuder på fika.

- Ingen anmälan

30 augusti, torsdag kl.14.00

SURSTRÖMMING

Avnjut denna jätta delikatess tillsammans med alla goda Tillbehör; som alternativ finns sill. Ädla drycker finns att köpa. Kaffe och kaka som avslutning. Allsång och lotteri.

- **Kostnad** 100 kr
- **Anmälan** tidigast 13 augusti
- **Avanmälan** senast 27 augusti

September

6 september, torsdag kl. 14.00

NYFIKEN PÅ BRIDGE?

Maud Nordlund håller en "minikurs" i bridge och visar i stora drag hur det går till. Kanske blir du biten av spelet och vill själv prova på.

- **Anmälan** tidigast 13 augusti

13 september, torsdag kl. 14.00

CAFÉ S:T OLOF

Välkommen till en stunds avkoppling och gemenskap. Kjell Tudare leder oss i ett musikquiz för den som vill vara med. Vi har även en liten frågesport. Kaffe/te och kaka eller annan dryck serveras.

- **Kostnad** 20 kr inkl. dryck
- **Ingen anmälan**

Torsdag 27 september kl. 14.00

SOPPLUNCH

Vi avnjuter Gulaschsoppa med gott bröd, diverse tillbehör, kaffe och kaka. Denna gång får vi lyssna till Marianne Wiik, Söderköping, som kåserar om Greve Magnus Stenbock på Herrborum. Drycker finns att köpa.

- **Kostnad** 100 kr
- **Anmälan** tidigast 13 augusti
- **Avanmälan** senast 24 september



Jubileums-Oktober

5 oktober, fredag kl 17.00
Idrottsparken



JUBILEUMSFEST - S:T OLOF 40 ÅR

- **Kostnad** 300 kr
- **Anmälan** tidigast 13 augusti
- **Samtidig inbetalning** till bankgiro 838-5486
Viktigt - ange namn!
- **Avanmälan** senast 27 september

Jubileums-Oktober

11 oktober, torsdag kl.14.00

CAFÉ S:T OLOF

Dags för åter en caféträff. Som vanligt serveras kaffe/te och kaka eller annan dryck – till detta bjuder vi på en jubileumsöverraskning!

- **Kostnad** 20 kr inkl. dryck
- **Ingen anmälan**

18 oktober, torsdag kl.14.00

SKROCK I GÅNGEN TID OCH NUTID

Välkommen till en trivsamt stund med goda vänner. Apotekare Leif V. Eriksson kåserar över ämnet **"Tvi tvi svarta katt eller Sitt inte tretton vid bordet"**. Jubileumsräksmörgås och kaffe. Alternativ dryck finnes.

- **Kostnad** 80 kr
- **Anmälan** tidigast 13 augusti
- **Avanmälan** senast 15 oktober

November

8 november, torsdag kl. 17.00

KLUBBAFTON

Favorit i repris! Passa på att träffa nya och gamla bekanta. I serveringen kan du köpa korv med bröd, annat tilltugg och nå't gott att dricka. Kl 18.00 underhåller Magnus "Lillen" Tingvall med musik och sång.

- **Entré** 60 kr
- **Ingen anmälan – bara kom**

22 november, torsdag kl. 14.00

TANDHÄLSA

Friska tänder hela livet är temat denna eftermiddag. Tandhygienist Elisabeth Dizdarevic pratar om våra tänder och berättar även lite om inplantat.

Dessutom kommer **överförmyndare Tomas Köhler** och berättar om vad det innebär att arbeta som **God man**. Servering av frukt och juice.

- **Kostnad** 50 kr
- **Anmälan** tidigast 29 oktober
- **Avanmälan** senast 19 november

December

11 december, ~~tisdag~~ kl. 14.00 på Hemgården

JULAVSLUTNING

Strålände jul – Isabelle Nyström och Christoffer "Stoffe" Cassel sjunger in julen med gamla och nya julsånger. Du får också vara med i S:t Olofs julkör. Dessutom några överraskningar. Det serveras skinksmörgås med öl/vatten, kaffe och pepparkakshjärta. Dessutom utlovas ett jullotteri.

- **Kostnad** 130 kr
- **Anmälan** tidigast 29 oktober
- **Avanmälan** senast 6 dec



STUDIECIRKLAR
Hösten 2018
 i samarbete med
 Studieförbundet Vuxenskolan



Anmälan till SPF S:t Olof senast den 6 september 2018
telefon 011 – 10 78 60 eller e-post spfstolof@telia.com

Senior Power	- 12 måndagar, start 17 september kl. 9.00	600 kr
	- 12 måndagar, start 17 september kl. 9.50 (fulltecknad)	600 kr
Styrketräning för äldre med egna kroppen och band som hjälpmedel, övningarna anpassas till deltagarna.		
YinYoga	- 12 måndagar, start 17 september kl. 10.40	600 kr
	Lätt och mycket avslappnande form av yoga.	

VECKOSHEMA					
Där ingen lokal anges gäller S:t Olofs föreningslokal, Slottsgatan 134					
Dag	Tid	Aktivitet	Lokal	Kontaktperson	
Måndag	09.00	Senior Power		Carmen Neemre	070-2765777
	09.50	Senior Power		Carmen Neemre	070-2765777
	10.40	Yin Yoga		Carmen Neemre	070-2765777
	13-17	Bridge		Jan Höög	147274
Tisdag	11-15	Bridge		Maud Nordlund	0704-964201
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg	144418
	10.00	Padel	Squashcenter	Mona Podéus	0703-627330
	10.00	Boule (sommar/höst)	Folkparken	Lars Lundström	0730-284453
	13-17	Bridge		Monica Arheimer	0703- 418206
Torsdag	10.00	Linedance		Irène Lind	138493
	10.00	Linedance		Gunnel Holst	0705-909134
Fredag	13.00	Canasta		Christina B. Eriksson	0707-783245
				Gunnel Axelsson	166160
Må, on, fr	07.30	Bordtennis	IF Norco, Moa	Ragna Blomqvist	185470
			Martinssons g. 26	Bo Johansson	0705-909895

Som medlem i SPF Seniorerna har du 10 % rabatt på deltagaravgiften i Studieförbundet Vuxenskolas allmänna utbud av studiecirkel. Information om vilka studiecirkel som finns på din ort hittar du i det lokala studieprogrammet och på SVs hemsida, www.sv.se. För att kunna nyttja rabatten ska anmälan göras muntligen via telefon eller besök hos SV, eller skriftligt via e-post. Uppge "SPF Seniorerna medlemsrabatt 10 %" vid anmälan. OBS! att det inte går att nyttja rabatten om du anmäler dig via hemsidan.

Har du förslag på nya studiecirkel och aktiviteter som du tror skulle intressera våra medlemmar i SPF S:t Olof, tag då kontakt med Ola Bergström i styrelsen som är studieombud, tfn 0703-260807.



Förbundet har vissa svårigheter med sina postutskick, därför händer det tyvärr att medlems-tidningen Senioren inte når våra medlemmar. Om du inte fått Senioren kan du själv ringa till 08—692 32 62 och anmäla detta. Annars kontakta vårt kansli så hjälper vi till att göra en anmälan.

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER

Styrelse

Ordförande

Nils Thuleborn 0706-280152

Vice ordförande

Christina B. Eriksson 0707-783245

S:t Olofsbladet, annonser

Kassör

Kerstin Sundberg 0708-125503

Sekreterare

Lars Lundström 0730-284453

Webbredaktör

Övriga ledamöter

Margaretha Bergström

Friskvård och hälsa 0703-296904

Ola Bergström 0703-260807

Studieombud - SV, press/media

Anita Frid 0707-460054

Program, trivselgrupp

Jan Månsson 0732-309516

Medlemsregister

Bert-Åke Waldo 0708-520342

Resor

Revisorer

Britt-Louise Johansson 126816

Jan-Erik Lövbom 0705-657064

Valberedning

Christer Bergström 0703-296900

sammankallande

Kerstin Bråbo 135015

Erika Rebane Nyqvist 317485

Funktionärer

Bio/Cnema

Leif V. Eriksson 0705-517301

Bordtennis

Bo Johansson 0705-909895

Boule

Monica Arheimer 0703-418206

Bridge

Jan Höög 147274

Maud Nordlund 0704-964201

Irène Lind 138493

Folkhälsoombud

Margareta Bergström 0703-296904

Golf

Louise Blom 63143

Hemsida

Lars Lundström 0730-284453

Hörselombud

Bo-Göran Ahl 0705-717887

Linedance

Gunnel Holst 0705-909134

Christina B. Eriksson 0707-783245

Läkemedel

Marianne Landström 312037

Medlemsregister

Jan Månsson 0732-309516

Pensionärsråd (KPR)

Norrköpings kommun

Caisa Berglund 0709-583426

Funktionärer

Pensionärsråd (RPR)

Region Östergötland

Jan-Erik Lövbom 0705-657064

Canasta

Gunnel Axelsson 166160

Ragna Blomqvist 185470

Programkommitté

Anita Frid 0707-460054

Resor

Bert-Åke Waldo 0708-520342

S:t Olofsbladet

Christina B. Eriksson 0707-783245

Leif V. Eriksson 0705-51 73 01

Anna Karlsson 0703-38 61 94

Studieombud

Ola Bergström 0703-260807

Synombud

Jan-Erik Lövbom 0705-657064

Trafikombud

Jan Vilu 0735-270077

Trivselgrupp

Anita Frid 0707-460054

Anita Norén 0766-451179

Hans Norén 0766-451179

Vrinnevipromenaderna

Lisbeth Lindberg 0702-290493

Mona Podéus 0703-627330

Webbansvarig - Hemsidan

Lars Lundström 0730-284453

Klubbmästerskapen i frågetävlingen
sista Café S:t Olof den 17 maj med



gick av stapeln tillsammans med säsongens
fem lag om vardera tre deltagare.



De regerande mästarna
Pillertrillarna Ulf
Carlsson, Stina Jacobs-
son och Leif V. Eriksson
fick återlämna mäs-
ter-
skapstiteln till lag Våryra
med Björn Ågren, Berit Morkola och Gunilla Dimitrov.



Några av frågorna – svar på sidan 11

1. Vilken är jordens närmaste stjärna?
2. Vilken vetenskapsman – nyligen avliden - blev världsberömd genom sin forskning om "svarta hål"?
3. Vilket ben sägs vara kroppens minsta?

NATUR & KULTUR

Våra vandringar våren 2018



SPF Seniorerna S:t Olof har, under ledning av t.v. Leif Winqvist och Olle Eliasson, genomfört tre vandringar under våren, här med några av deltagarna vid den första vandringen.

Abborrebergsvandringen den 24 april gick genom många olika naturtyper, lövskog, öppen hagmark och barrskog. Som vanligt kom regnet när vi återkommit till bilarna.

Vår andra vandring blev en fin tur runt sjön Skiren vid Stavsjö. Detta var en ren skogsvandring, och tur var nog det, för skogen gav lite skugga då solen och värmen annars hade varit besvärande. En av deltagarna visade sig äga bra ornitologiska kunskaper och berättade om de fåglar vi såg och hörde – ett litet extra plus för deltagarna! Intressant – tack för det!



Fika intogs på en iordningställd grillplats vid sjökanten.

Vårens lite tuffare vandring var den 4 km långa och rejält kuperade vandringen i Kvillingebranten. Ett par långa, sega motlut gjorde att den upplevdes som längre än vad den var.



Kommande

vandringar hösten 2018

Vi kommer, som vanligt, att ha 3 vandringar under hösten. Med undantag av den första vandringen kommer höstens vandringar att bli lite längre.

Vid vår första vandring siktar vi på att ta oss ut till skogarna vid **Oskarshällsbacken den 18 sept.** Här är det Olle som känner markerna och som dessutom brukar fiska Regnbåge i Gårdssjön. En c:a 4 km lång vandring i ren skogsmiljö. Bitvis kommer vi att gå i ospårad terräng. Vissa partier kan vara blöta och andra lite besvärligare. Som helhet får vandringen betraktas som medelsvår

Sen kommer den av många efterfrågade vandringen på milspåret i **Vrinneviskogen den 2 okt.** En mycket lättgången vandring.

Vid höstens sista vandring beger vi oss åter till **Glotternområdet den 16 okt.** Den här gången går vi utmed Nedre Glotters norra strand. Vandringen är c:a 7 km och även på denna vandring finns några lite besvärliga passager.

OBS!! Vid vandringen i Vrinneviskogen 2 okt samlas vi vid parkeringen nedanför Tjälvegården. Den 18 sept och 16 okt samling som vanligt vid Folkets park, Folkborgen vid 3:ans hållplats. Alla samlingar sker kl. 09.30. Ingen föransmälan!

För ev. ändringar se annons i NT 1½ vecka före varje vandring. För samtliga vandringar gäller - ta stadigt på fötterna! Stavar rekommenderas!
Viktigt! - ta med "kaffekorg" och ett glatt humör så ses vi i naturen! Glöm inte myggmedel!

Text & Foto Leif Winqvist

Norrköping då och nu ...

- en fascinerande resa med Mikael Andersson som reseledare. Här några landningar i hans Norrköpingsberättelse.



Jo då det blev favorit i repris. Dvs i likhet med Mikael Anderssons föredrag om "Kråka-Ringborg-" så fyllde vårens Norrköpings-föredrag också vår teatersalong två gånger!!

// Foto Christina B. Eson

Det startade för ca 3000 år sedan då en ensam jägare harpunerade en säl. En säl vars skelett grävdes fram i samband med att vårt Rådhus byggdes 1910.

En avgörande betydelse för Norrköpings start och framväxt har naturligtvis varit Motala Ström med dess lax och vattenkraft samt Norrköpings läge nära kusten men ändå med ett relativt skyddat läge för inträngande fiender.

Norrköping har allt sedan 1384, då vi fick våra stadsrättigheter betraktats som en viktig stad av landets styrande. Här har exempelvis både riksdagar och konungakröningar ägt rum.

Stora bränder har drabbat vår stad - 1655, 1719 (ryssarnas härjning) samt 1822 och 1826; de två senaste bränderna gjorde mer än 5 000 hemlösa. Sedan har vi textilkrisen som den största krisen i nutid. Under en 20-årsperiod försvann mer än 5 000 arbetstillfällen och kulmen blev 1970 då YFA lade ned verksamheten. Efter några tunga år flyttades så 1975-1976 flera statliga verk från Stockholm till Norrköping. Men frågan är om inte den definitiva vändningen kom med etableringen av en universitetsfilial i Norrköping.

Vår historia visar upp toppar och dalar. Den visar att hur mycket eld, fientliga trupper och lågkonjunkturer än har härjat vår stad, så har vi trots allt alltid rest oss igen. Må det så få vara även framöver.

/ Text Leif V. Eson

SE'N SIST

Klubbafton – vår egen seniorgala

Vi skulle kunna kalla den för S:t Olofs alldeles egna seniorgala. Nämligen vår klubbkväll som drog fullt hus i april. Det blev en livlig tillställning med Hasse "Players" Karlsson, som underhöll med idel, ädel gamla godingar från 60-70 talen. Kända låtar från vår tid och där alla kunde hänga med. Det gick bara



inte att motstå, så det blev allsång så det stod härliga till. Vad sägs om Mjölarens Irene (Thory Bernhards 1958), Tulpaner från Amsterdam (Lasse

Lönndahl 1958) eller Man ska leva, för varandra (Trio med Bumba 1968); Evert Taubes Samborombon (redan 1937) hör ju också till allsångsklassikerna.

Hasse berättade även historier och anekdoter från sin karriär i bandet Players, som bildades på 60-talet och gjorde sin sista spelning för några år sedan.



Det var en glad stämning i Teater-salong och Café, där sugna gäster kunde äta en korv med bröd och lite annat smått och gott.



Nisse T. serverar en av våra stamgäster Marianne Andersson



Våra klubbkvällar är populära och gästerna stannar länge kvar och skrattar, umgås och minglar. Vi återkommer redan i höst med liknande evenemang.

/ Text & Foto Anna Karlsson

Framtidsfullmakt, KPR & RPR

Betyder dom tre rubrikerna nånting för oss SPFare? En eftermiddag i april fick vi i S:t Olof veta mer under rubriken **Det här bör du veta som pensionär.**



Lars Falkenlind, Cajsa Berglund (KPR) & Jan-Erik Lövbom (RPR) informerade

Vi hoppas väl alla på ett långt och friskt liv men vi bör kanske ändå planera för en framtid när vi kan behöva ta hjälp av andra. Lars Falkenlind jurist, verksam i Norrköping, var den som ledde oss på den juridiska vandringen med Framtidsfullmakt. Som framgår av ordet - en fullmakt som kan användas i framtiden. Tanken med en framtidsfullmakt är att den ska vara ett alternativ till god man eller en förvaltare. **En framtidsfullmakt stärker din rätt att själv bestämma vem som får fatta beslut åt dig senare i livet**, när du inte längre själv har möjlighet. Fullmaktshavaren kan då, tillsammans med dig så långt det är möjligt, företräda dig och föra din talan. Den dagen du inte kan medverka till beslut längre kan fullmaktshavaren agera helt i egen regi å dina vägnar. Lagen om Framtidsfullmakt trädde i kraft den 1 juli 2017.

Mer information kan man få med hjälp av juridiskt sakkunniga, men har du tillgång till dator så gå in via sökordet **framtidfullmakt** så får du veta mycket mer!

Norrköpings kommuns pensionärsråd (KPR) är en viktig kanal för oss äldre för att påverka kommunens äldreomsorg och ett sätt för kommunen att diskutera frågor som rör de äldre i samhället. Rådet fungerar som ett forum för informationsbyte mellan kommunen, pensionärsföreningar och pensionärer.

Cajsa berättade att det är ganska tufft att jobba i rådet. Det gäller att vara påläst och att "stå på sig". Aktuella frågor är bl a hemtjänsten, säkrare öppning (elektronisk) av dörrar, etablera trygghetsboende med sjuksköterska, måltidsvän i hemmet dvs att pensionärer ska slippa att ständigt äta ensamma. Detta projekt påbörjas nästa år med Röda korset och Frivilligcentralen som pådrivare.

Region Östergötlands Pensionärsråd (RPR) fungerar på motsvarande sätt som mötesplats för information och diskussion kring aktuella frågor inom regionen, som rör bl a hälso- och sjukvård,

forts →

SE'N SIST

där även tandvård ingår. Jan-Erik ansåg nog att de kanske tyngsta och viktigaste arbetsuppgifterna för RPR handlar om just hälso- och sjukvård men även frågor kring exempelvis kollektivtrafiken är viktiga och aktuella. Jan-Erik vill gärna ha direktkontakt med SPF's medlemmar i aktuella frågor som t ex nedlagda busshållplatser. Han nås på 0705-65 70 64 eller janerik.lovbom@telia.com

/Text Leif V. Eson

Stadsvandring

Åter en rundvandring i vårt unika och intressanta industrilandskap med kunniga Åsa Birgersson som guide. Den här gången med temat **Från industrilandskap till kulturlandskap**, dvs de olika fabriksbyggnadernas omvandling till vad de används till idag.



Vädrets makter var inte helt på vår sida. En tapper skara trotsade vädret. Ingenting kan stoppa en vetgirig SPfare från S:t Olof.

/Text Christina B. Eson
/Foto Leif V. Eson

Hjärnkoll svar: 1) Solen 2) Stephen Hawking 3) Stigbygeln i örat, storleken motsvarar ett riskorn.

Sommarfest – 30 maj



Vad vore en sillfest utan Clara och Kerstin i köket – två verkliga JUBILEUMSVETERANER som varit med i många år.



Det blev fullsatt i caféet även i år när vi firade säsongsavslutning med traditionell sommarfest, d.v.s. sill i alla dess former med alla obligatoriska tillbehör.
Foto Anna Karlsson

Vi startar höstprogrammet med surströmming den 30 augusti – till dess kan ni öva på den här:

Halvan-går / Daggstänkta berg

Det var en gång en helangorakatt, fallera.
Som älskade en vanlig bonnakatt, fallera.
Och följden blev en jamare,
fast den blev mycket tamare,
för den var bara **halvan-går**-akatt, fallera.

/Text Christina B. Eson

Hösten 2018

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

SENIORBIO

Abonnemangskortet för SPF:s medlemmar säljs onsdag den 12 september kl 13 -13.45 på Cnema.



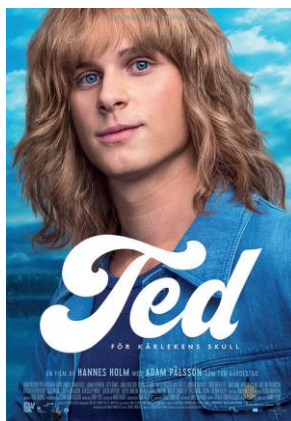
The Post

Onsdag 12 sept 14.00
Speltid 1 tim 55 min



Euphoria

Onsdag 10 okt 14.00
Speltid 1 tim 44 min



Ted – för kärlekens skull

Onsdag 7 nov 14.00
Speltid 2 tim



Phantom Thread

Onsdag 5 dec 14.00
Speltid 2 tim 10 min



		Hösten 2018 Liten lathund till viktiga datum Kalender – klipp ur och spara Anmälan / avanmälan 011 – 10 78 60 eller spfstolof@telia.com			
Augusti		September		November	
13	Anmälan till 30/8, 6/9, 27/9, 5/10, 18/10	18	Vandring *) - Oskarshällbacken	7	Bio – Ted för kärlekens skull
28	Resa - Nostalgitripp	18	Resa – Lars Lerin	8	Klubbafton *)
29	Inför valet *) Politikerutfrågning	27	Sopplunch – Greve Stenbock på Herrborum - avanmälan 24/9	22	Tandhälsa - avanmälan 19/11
30	Surströmming - avanmälan 27/8	Jubileums- Oktober		December	
September		11	JubileumsCafé S:t Olof *)	5	Bio - Phantom Thread
6	Nyfiken på Bridge?	16	Vandring *) - Nedre Glottern	11	Julavslutning - avanmälan 6/12
12	Bio - The Post	18	Skrock i gången tid och nutid - avanmälan 15/10		
13	Café S:t Olof *) - musikquiz med Kjell Tudare	25	Teaterresa - Ghost	*) Ingen föränmälan	
		29	Anmälan till 22/11, 11/12		