



Magnus Höjer, f d målvakt i IFK Norrköping, vågade sig till Sleipnarnästet S:t Olof. Hasse N, Nisse T, Tommy A och Tony S har alla personliga minnen från tiden med Gunnar Nordahl.

Vi hängde med!

Herrarnas dag – inte helt förvånande! Det var ett stort manligt inslag när vi fyllde våra lokaler till sista plats då Magnus Höjer berättade om "De första fotbollsproffsen".

Det handlade såklart om **Gunnar Nordahl** och **Nisse Liedholm**. Som sportjournalist följde Magnus de båda på nära håll vilket resulterat i två böcker om våra första fotbollsproffs.

"Ett steg åt rätt håll"

"Vi har djurlagstiftning som innebär att djuren har rätt att få mat spridd över dygnet, de har rätt att träffa andra djur och de har rätt till utevistelse. Men vi har ingen rättighetslagstiftning när det gäller gamla människor i äldreomsorgen."

Yngve Gustafson, seniorprofessor i geriatrik

De fyra pensionärsorganisationerna som ingår i Region Östergötland genomförde 2019 en intervju med vårdcentralerna i Östergötland med frågor kring just vården för äldre. Den gången ställde tyvärr inte Regionens egna vårdcentraler i Norrköping upp på grund av tidsbrist.

Har det hänt något sen sist? Ja vi får se, för nu är det dags för en ny undersökning och den här gången är samtliga vårdcentraler i Östergötland med på tåget.

Vi i S:t Olof deltar aktivt i intervjuerna och besöker flera vårdcentraler för att få svar på ett antal frågor kring bland annat tillgänglighet, organisation, arbetssätt och samverkan kring multisjuka äldre. Vi ser med spänning fram emot resultatet av enkäten och lovar att återkomma när sammanställningen av de 47 vårdcentralerna är klar.

Gunnar N – Il Cannoniere – född i Hörnefors i Västerbotten blev 1949 Sveriges första svenska fotbollsproffs när han värvades till italienska AC Milan. Här hemma var besvikelsen stor – han svek ju IFK och kallades t o m för Judas. I Milano däremot tog 7000 italienare emot honom och bar honom i guldstol genom stan.

Valdemarsviksgrabben Nisse L – Il Conte – fick inte spela fotboll för pappa och fick stryk när pappan kom på honom. 1949 lämnade även han IFK Norrköping för att ansluta till AC Milan där han tillsammans med Gunnar Nordahl och Gunnar Gren bildade den fruktade svenska

innertrion Gre-No-Li.

Magnus jämförde situationen för de här första proffsen med svenskar som utvandrade till Amerika. Framtiden var väldigt oviss – vad var det för liv som väntade familjen? Då Gunnar N skrev på kontraktet fick han 5 000 kr i handpenning, en månadslön på 1 300 kr + traktement och fri hyra.

Och visst hängde S:t Olof med när vi under ledning av Magnus – som gammal sångare i 60-talsbandet Scarlet Ribbon – avslutade med allsång i Nacka Skoglunds schlagerdänga "Vi hänger med" från Fotbolls-VM 1958.

CHRISTINA B ERIKSSON
(text o foto)

Är vi nu på väg åt rätt håll då? Ja, ett litet steg i rätt riktning är att det beslutats att samtliga vårdcentraler i Östergötland fr o m den 1 januari 2024 ska ha en fungerande äldrevårdsmottagning där man vid behov kan bli listad och få en kontaktperson – läkare eller sjuksköterska med geriatrisk kompetens, med kunskap om åldrandets sjukdomar.

Efter några förhoppningsvis sköna helgveckor är ni välkomna att med glatt mod kasta er över allt vad S:t Olof har att erbjuda av resor och annat. Vi ser fram emot att få träffa er igen!

ANNE VILU och CHRISTINA B. ERIKSSON
Ordförande / Vice ordförande

Kallelse till Årsmöte

Måndagen den 19 februari 2024 klockan 14.00 håller SPF Seniorerna S:t Olof samt Elsa och Signe Grandins Stiftelse årsmöte i Odd Fellows lokaler, Vattengränden 9 i Norrköping.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på expeditionen och på vår hemsida två veckor före mötet.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet (22/1). Vi bjuder på kaffe och smörgås och lotterier anordnas. Välkomna!

Styrelsen

Vi ses igen

– Tjänare Sven, det var längesen. Höstens första café i S:t Olof präglades av återseendets glädje.

Träffen anordnades i form av ett IT-café den 17 augusti. Var det rubriken som skrämde? Eller valde man att förlusta sig på Augustifesten som

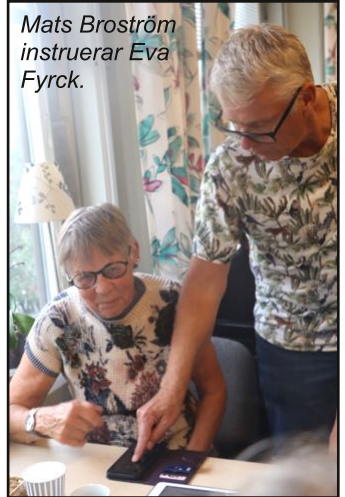
pågick denna vecka?

Endast 20 medlemmar dök upp. Hursomhelst, de som var där hade det desto trevligare. **Mats Broström, Christina B. Eriksson** och undertecknad svarade på frågor om hur man hanterar sin telefon eller platta.

Till att börja med var det få som bad om hjälp, men när väl kaffet var

urdruckat åkte mobilerna upp på bordet. Frågorna var många. Hur skickar man bilder? Hur laddar man ner appar? Flertalet frågor var lätta att besvara, men i ett fall gick "experterna" bet. Varför visar kompassen i i-Phone helt fel i vissa mobiler?

URBAN BERGSTEN
(text o foto)



Mats Broström instruerar Eva Fyrck.



30 personer mötte upp i caféet den 16 november för att testa sina Norrköpingskunskaper.

Den svåraste av de 14 quizfrågorna var att bedöma Strömmens fallhöjd. Rätt svar: 18 meter.

– Va, inte mer, ropade flera, som gissat på 100



Ingrid Andersson Hægglund.

meter eller ännu mer.

Bo och Gudrun Hellgren, Ulla Lysén, Barbro Larsson, Elisabeth Blid samt **Marianne Landström** hade alla 11 rätt, vilket belönades med fri entré till valfritt arrangemang.

URBAN BERGSTEN
(text o foto)



Oj, vad det lät när **Ann-Berit Petersson** och **Anna Karlsson** bjöd in till sjöng- och frågesporten Så ska det låta.

Cirka 50 medlemmar – nio lag – deltog i den ljudliga tävlingen. Många blev överraskade när de fick veta att det var de själva som skulle sjunga

och inte några artister.

Alla sjöng dock för full hals. Vinnande laget fick fri entré till ett kommande café. Stämningen var så uppspelt att det blev spontan allsång där **Christina B. Eriksson** fick hoppa in som ledare. **ANNA KARLSSON**
(text o foto)

KRÖNIKA

En ström av brobidrag

Öresundsbron började byggas 1995 och stod färdig knappt fem år senare, i början av 2000.

Femöresbron stängdes i september 2016. Mer än sju år senare har bygget av en ny bro ännu inte påbörjats. Senaste beskedet är att bron inte kommer att stå klar sommaren 2024, vilket tidigare utlovats.

Nog om detta. Låt oss istället fokusera på de 23 broförbindelser som finns över Strömmen, inklusive Varvsbron, den nya gång- och cykelbron i Inre hamnen. Här tillkommer dessutom sex nya broar över kanalen. Alltså totalt 29 broar.

I förra numret av S:t Olofsbladet bjöd vi därför in till fototävling på temat *Broar över Strömmen*. Många fotografer har fastnat för Bergsbron, men flera har också avbildat broarna i Inre hamnen. Saltängsbron, Tullhusbron, Spången, Stordammsbron, Laxholmsbron och Himmelstalsundsbron finns också med bland de insända bidragen.

Nå vem vann? En tvåmanjury – Anna Karlsson och undertecknad – kunde efter stenhårda överläggningar utse en vinnare: **Bosse Hellgren**.

Motivering: En välkomponerad bild med en spännande kombo av gammalt och nytt; en gammal kran och nya Tullhusbron i förgrunden, Grand Hotel i bakgrunden. Grattis, Bosse! Gratis entré till café väntar.

URBAN BERGSTEN, redaktör



Broarna över Strömmen
E4-bron, Fiskebybron, Himmelstalsundsbron, Riksbron, Dragsbron, Kopparholmsbron, Campusbron, Bergsbron, Holmbron, Laxholmsbron, Stordammsbron, Kabelbron, Dalkarlsbron, Konserthusbron, Kråkholsbron, Gamlebro, Spången, Saltängsbron, Strömsholmsbron, Tullhusbron, Hamnbron, Varvsbron och Händelöbron.



Anne Vilu.

"Mindre ensam med S:t Olof"

133 nya medlemmar har vi fått t o m den 19 november 2023. Det betyder ett nettotillskott på 98 medlemmar.

SPF spelar en viktig roll för att förebygga ofrivillig ensamhet bland äldre. – Men det är svårt att nå dem som behöver oss mest, säger SPF S:t Olofs ordförande Anne Vilu. Hon har dock idéer om hur vi kan gå tillväga...

I åldersgruppen 75-84 år är tio procent socialt isolerade och av 85+:arna är andelen 15 procent.

– Vi gör så gott vi kan för att erbjuda social samvaro för ofrivilligt ensamma. Tre av fyra torsdagar har vi caféer eller aktiviteter på S:t Olof, säger hon.

Till det kommer fritidsaktiviteter som boule, dans, gympa, bridge, canasta, vandringar och resor.

Den ofrivilliga ensamheten kan komma smygande, betonar hon.

– Så länge du jobbar har du alltid någon att prata med. Så kommer den dagen då du blir pensionär. Du håller fast vid att gå på AW med dina gamla arbetskamrater. Och det blir mycket

tid med barnbarnen – för dem har man ju all tid i världen.

Många har fullt upp. Sedan händer något.

– Umgänget med de gamla vännerna tunnas ut. Krämporna ökar. Barnbarnen växer upp, behöver inte längre hämtas och lämnas.

Då kan det bli jobbigt, förklarar Anne. Du kanske också har mist din partner. Det är då man inser att det inte vore så dumt att gå med i en förening som SPF.

Rena lotteriet

– Tyvärr finns det hinder. Buss-slingor dras in, hållplatser läggs ner. Som i Eneby där hållplatsen vid kyrkan lagts ner. Det blir långt att gå till nästa hållplats. Hur tänkte ni här, Östgötatrafiken?

Men det finns ju färdtjänst...?

– Att få färdtjänst beviljad är rena lotteriet. Även om du inte förmår ta dig till träffpunkter eller till SPF kan man anse att du inte har tillräckliga skäl för färdtjänst. Då är det lätt att hamna i ensamhet.

Socialstyrelsen förespråkar samtalsgrupper för äldre som

mist en partner. Vad tror du om det?

– Svenska kyrkan anordnar sådana samtalsgrupper. Det har mest blivit en tävling om vem som sörjer mest. Jag tror att de skulle må bättre av att umgås med oss på Café S:t Olof. Men det kräver att de "gamla" medlemmarna släpper in de nya och inte bara sitter i sina invanda grupper. Annars kan det bli fel.

Hur ska vi nå de ensamma som mest behöver oss?

– Jättesvårt. Vi lägger ut S:t Olofsbladet vid träffpunkter, vårdcentraler och bibliotek och det har genererat en del nya medlemmar. Men jag har också en idé om att vi skulle kunna ta oss till Ingelsta, Mirum och City med vår strandflagga och våra banderoller och marknadsföra oss.

– Men, tillägger Anne, trots allt har vi medvind. Djungeltrumman fungerar bra. Nöjda medlemmar lockar nya medlemmar. Hittills i år har vi fått 133 nya medlemmar mot 40 nya under hela 2022.

URBAN BERGSTEN (text o foto)

Kvar i stan – ett klockrent val

För den som längtar efter att umgås under sommaren är SPF S:t Olofs "Kvar i stan" ett klockrent val. Sommarens träffar lockade närmare 80 medlemmar. Det är precis som det låter – lite trevlig och god samvaro för oss som är kvar i stan.

Vi började vid Färggårdens vid Strömmen med museum och gott till fikat. Andra gången var vi vid Abborreberg där vi fyllde hela verandan och lite till. God lunch och hög stämning, alla längtade efter att ses. Skratten ekade över Bråvikens vatten. I lätt duggregn avslutade vi träffarna på Tinas café å

sånt, inomhus. Nyfikenhet om kommande arrangemang diskuterades runt borden, då senaste numret av S:t Olofsbladet kommit ut.

ANNA KARLSSON (text o foto)

Fotnot: Läs mer om hur SPF stöttar ensamma på sid 11



Fika vid Abborreberg och Tinas café å sånt.

FOLKHÄLSODAGAR 2023

Den 21-24 augusti anordnade SPF S:t Olof en egen folkhälsovecka. Yoga, stadsorientering, fyrkamp och ABC för bättre psykisk hälsa stod på programmet.

En timmes tid av lugn och ro



DAG 1 Ett trettiotal medlemmar passar på att prova på sittande yoga en timme den 21 augusti under ledning av yogainstruktör **Göran Boll**. Till att börja med får vi lära oss att andas rätt.

– Medveten andning är världens mest effektiva teknik för stressreducering, säger han.

Djupa andetag. Andas yogiskt. In genom näsan, ut genom näsan. Håll inte in magen, för då aktiveras inte den centrala andningsmuskeln. Det är kneppet.

– Du tar upp så mycket mer syre och blir mer avslappnad när du tar det djupare andetaget. Men det har vi alltid vetat.

”Lugna ner dig, ta några djupa andetag”, brukar vi säga när någon stressat upp sig.

När vi andas djupt bildas kväveoxid som tar sig genom bihålorna och vidare ner och vidgar blodkärlen i

lungorna, vilket gör oss lugna. Det fungerar också bakteriedödande, märkbart antiviralt, till exempel mot Covid 19, enligt Göran Boll.

– Andningen är central för att vi ska bli lite coolare i tillvaron, säger han. SAT NAM, SAT andas in, NAM andas ut.

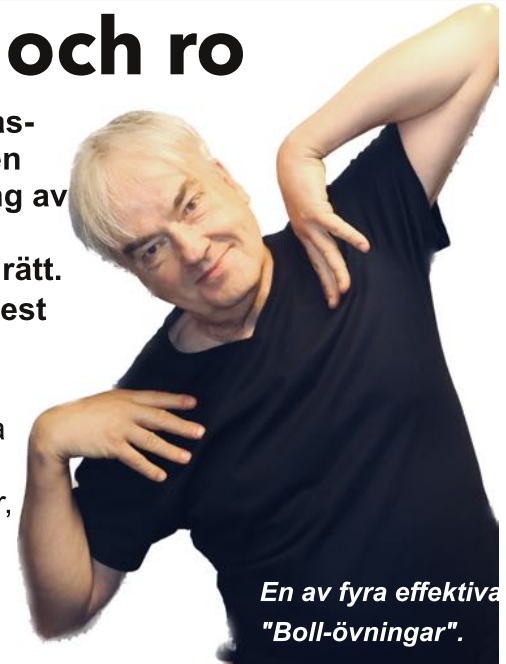
Göran Boll vill att vi ska se in i det tredje ögat, det mitt emellan våra ögon.

– Med det tittar du rakt in i din själ, lyssnar till vad din kropp och hjärna säger och tränar sinnet att tagga ner och tysta ner sig.

Därefter får vi prova på fyra yogaövningar, som aktiverar lugn och ro-systemet.

Men inte bara det. Övningarna ska också vara verksamma mot ryggsmärta, högt blodtryck, sömnsvårigheter, migrän och sköldkörtelns funktion.

– Det ni har provat på är den mest undersökta yogasekvensen i svensk forskningshistoria. Och den har visat sig vara mer effektiv mot ospecificerad ryggsmärta än be-



En av fyra effektiva "Boll-övningar".

handling av ryggspecialister och sjukgymnastik. Och lika effektiv mot högt blodtryck som medicinering.

Tyvärr hjälper det inte med lite yoga då och då.

– Yoga är som att borsta tänderna. Man måste göra det varje dag, säger Göran Boll.

URBAN BERGSTEN
(text o foto)

Debutanter och tanter på promenad

DAG 2 Denna dag består av 3 km stadsorientering med tipsfrågor genom Norrköpings innerstad.

Vid Stadstornet träffar jag **Britt-Marie Friberg**, som vandrar tillsammans med **Bengt Cete**, ny som medlem i S:t Olof.



– Jag har varit med sedan 2018, men aldrig varit med på någon aktivitet, så på sätt och vis är det debut för mig också. Nu ska jag bli mer aktiv, säger Britt-Marie Friberg medan vi vandrar mot Tyska Torget.

– Här i Rådhuset har jag tillbringat mycket tid, berättar Bengt Cete. Men just nu är det stängt för renovering. Bland annat ska de jättestora rummen delas av så att det blir fler arbetsplatser.

Nästa stopp är Estoniamonumentet. Här vädras många minnen om tragedin 1994. Några

har bekanta som omkom, vilket gjorde det som hände så mycket tydligare.

Räknar stjärnor

Vi fortsätter längs Strömmen, räknar stjärnor i Tuppenparken och runda fönster i modellen av Värmekyrkan vid lekplatsen intill Tunnbinderergatan.

Nästa fråga: hur många tanter finns det runt guldkalven i skulp-



Fyra kamper, fyra vinnare

DAG 3 Ett 50-tal personer provade på fyrkamp i Folkparken den 23 augusti.



1 FRISBEE-GOLF

Marita Lundin behöver bara fem kast för att få frisbeediscen i korgen. Hennes sista kast är så nära att hon kan lägga discen i korgen. Hon blir därmed tvåa efter **Hans-Göte Andersson**.

– Det är första gången jag provar på det här, så jag får vara nöjd.



2 TIPSPROMENAD

Det var inga lätta frågor han hade fått ihop till tipspromenaden, **Kent Hedman**. Var sjutton finns grön mamba?

– Afrika var det som först poppade upp, men jag är inte säker, säger **Agneta Björk**. Jodå, Afrika var det.

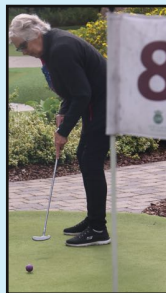
Vinnare: **Gudrun Hellgren**.

3 BANGOLF

– Varför hamnar jag i bunkern hela tiden?

Nåja, **Elisabeth Wirén** kan

ändå glädjas åt ett andraslag direkt i hålet. **Kristina Jonsson** tar sju slag på sig på bana 8. Vinnare: **Ann-Berit Petersson**.



4 BOULE

– Här är jag varje onsdag med gäng-
et, säger **Gunvor Gustafsson**, en av de 10-15 personer som varje vecka samlas för att spela boule i Folkparken.

Boule ser enkelt ut, men det är inte bara att slänga i väg klotet och hoppas på det bästa.

– Det finns många olika tekniker, berättar **Hans Eriksson**, innan han får till ett perfekt kast där klotet lägger sig lutande mot "Lillen", det klot man ska hamna så nära som möjligt.

De flesta kastar med handryggen uppåt, men även vanliga underhands "tjejkast" är tillåtna. Vinnare bland "amatörerna" blir **Britt-Marie Friberg**, endast 3 cm från "Lillen".

– Nybörjartur, säger hon. Bosse och Bosse bjuder på grillad korv med bröd. Alla 60 grillkorvarna går åt.

– Men så var de också några som glufsade i sig två korvar, säger **Bosse Nilsson**.

URBAN BERGSTEN (text o foto)



"Varmprat, inte bara kallprat"

DAG 4 – Aktiva människor upplever ett högre välbefinnande. Så gör något aktivt och meningsfullt tillsammans.

Det är budskapet folkhälsovetare **Emma Hjalte** och psykolog **Elin Färnstrand** förmedlar inför 25 medlemmar den 24 augusti.

De har fått i uppdrag att starta ett projekt för att stärka den psykiska hälsan, med speciellt fokus på personer över 65 år. Det har mynnat i ABC för god psykisk hälsa.

Projektet erbjuds till alla kommuner och vårdcentraler i Östergötland. Sex kommuner har nappat. Norrköping är dock inte en av dem, men en vårdcentral, Vikbolandet, jobbar med ABC.

I projektet utgick de från att fråga människor som mår psykiskt bra hur de gått till väga.

– Genomgående är att de är fysiskt, socialt och kognitivt aktiva, utmanar sig själva, försöker tänka nytt, säger Elin. Ett rikt socialt liv gör att vår tillit till människor ökar, vilket är bra för måendet. Att delta aktivt i en förening som SPF är lösningen för många.

– Men vi är olika. Jag pratar hela dagarna så när jag kommer hem mår jag bra av att prata med maskarna i trädgårdslandet. Det är icke självvald ensamhet som är problematisk, säger Elin.

Vi mår också bra av att ägna oss åt något meningsfullt, som att stå i ett soppkök, men också att ta hand om barnbarn.

– Eller att vara stöd för en vars partner gått bort, säger Emma. Vi behöver varmprat, inte bara kallprat.

URBAN BERGSTEN (text o foto)

Webb: 1177.se/abc

turen vid Skvallertorget?

– Åtta. Eller sju. En av dem ser ut som en liten flicka, svarar **Hans-Göte** och **Ann-Catrin Andersson**.

Modig tant

Mera tanter. Vad kännetecknar den svenska tanten?

– Handväska, svarar **Anne Vilu** utan att tveka.

Nej, det rätta svaret står på plaketten intill statyn Den svenska tanten: Mod, civilkurage och att våga vara vanlig.

Tillbaka vid utgångspunkten på Prästgatan utses en vinnare:

Christina Jansson Westerberg.

URBAN BERGSTEN (text o foto)



Ann-Catrin och Hans-Göte Andersson.


ARRANGEMANG – VÅREN 2024

Anmälan till tel 0707-81 31 61 eller e-post: spfstolof@gmail.com

OBS! Tidigast kl 10.00 på angiven anmälningsdag. Expeditionens öppettider: mån, tis, tor 10-12.

Avbokning till vår expedition **senast** måndag före aktuellt arrangemang för att slippa betala.

Träffarna är i vår lokal Slottsgatan 134, om inte annat anges. Välkomna!

 **swish®** Vi tar emot betalning via Swish på våra träffar. Vid kontantbetalning ber vi dig betala med **jämna pengar**.

Januari

► CAFÉ S:T OLOF

11 januari, torsdag kl 14.00

Vi ses åter efter helgerna. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 30 kr
- Ingen anmälan - bara att titta in

► KÅSERI OM ALBERT ENGSTRÖM

18 januari, torsdag kl 14.00

Kaj Hörberg kåserar om Albert Engström. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 80 kr
- Anmälan tidigast 8 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 15 januari

► GRÅ HUSETS CITTRASPELARE

25 januari, torsdag kl 14.00

Grå Husets Cittraspelare startade sin verksamhet 1992 i Stadsmuseet och fick Grå huset intill museet som träningslokal, därav namnet. Nu är det länge sedan de höll till i Grå huset, men namnet blev kvar.

Lotteri. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 80 kr
- Anmälan tidigast 8 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 22 januari

Februari

► INRE HAMNEN

8 februari, torsdag kl 14.00

Stadsarkitekt Karin Milles, med ett övergripande ansvar för stadens visioner och utveckling informerar om nya stadsdelen Inre Hamnen. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 80 kr
- Anmälan tidigast 15 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 5 februari



Karin Milles
Foto: Urban Bergsten

► CAFÉ S:T OLOF – IT-CAFÉ

15 februari, torsdag kl 14.00

Denna gång är det IT-café. Ta med din telefon eller platta, ställ frågor. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe och tillbehör → 30 kr
- Ingen anmälan – bara kom och ha kul

► ÅRSMÖTE

19 februari, **OBS MÅNDAG** kl 14.00

Årsmöte i lokal Odd Fellow. Adress: Vattengränden 9. Efter årsmötesförhandlingar och val serveras kaffe med tillbehör. Läs mer på sid 1.

- Anmälan tidigast 15 januari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 15 februari

► ETT SAMHÄLLE I FÖRÄNDRING

29 februari, torsdag kl 14.00

Lars Stjernkvist besöker oss. Tema: Ett Samhälle i Förändring! Vart är vi på väg? Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 80 kr
- Anmälan tidigast 12 februari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 26 februari

Mars

► NYHET – SPORTBAR

2 mars, **OBS LÖRDAG** kl 15.00

Välkomna till S:t Olofs första Sportbar då vi förbereder oss inför eftermiddagens V75:a.

Drycker finns att köpa,

- Entré + korv med bröd → 40 kr
- Anmälan tidigast 12 februari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 26 februari

► INFO TILL VÅRA NYA MEDLEMMAR

7 mars, torsdag kl 14.00

Nya medlemmar hälsas välkomna. Presentation av styrelse och lokaler samt kommande resor m m.

- Vi bjuder på kaffe + tillbehör
- Anmälan tidigast 12 februari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 4 mars

► CAFÉ S:T OLOF

14 mars, torsdag kl 14.00

Lotti Bjuvander, Strandvägens Begravningsbyrå.

- Entré + kaffe + tillbehör → 30 kr
- Ingen anmälan

ARRANGEMANG – VÅREN 2024

► BENNY OCH JANNE

21 mars, torsdag kl 14.00

Underhållning med Benny och Janne från tidigare The Tigers. Drycker finns att köpa,

- Entré + kaffe + tillbehör → 140 kr
- Anmälan tidigast 12 februari
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 18 mars

April

► MATS WILLNER

4 april, torsdag kl 14.00

Kåseri med Mats Willner, journalist, författare, Arsenalsupporter m m. Drycker finns att köpa,

- Entré + kaffe + tillbehör → 100 kr
- Anmälan tidigast 11 mars
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 2 april

► CAFÉ S:T OLOF – MED HJÄRNKOLL

11 april, torsdag kl 14.00

Dags för årets Hjärnkoll, 3-mannalag. Vinnarna går till distriktsfinal. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 30 kr
- Ingen anmälan – bara kom och ha kul

► KLUBBAFTON

18 april, torsdag **OBS tiden** kl 17.00

Balders Duo från Söderköping underhåller oss med 50-80 tals musik. Låtar som alla känner och kan sjunga med i. Lotteri. Drycker finnas att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 140 kr
- Anmälan tidigast 11 mars
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 15 april

Maj

► CAFÉ S:T OLOF

2 maj, torsdag kl 14.00

Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 30 kr
- Ingen anmälan – bara kom och ha kul

► INFO OM SENIORFRÅGOR

16 maj, torsdag kl 14.00

Patrik Palm, Norrköpings kommun, ordförande i Vård och Omsorgsnämnden och samordnare i KPR, informerar om seniorernas viktigaste frågor. Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 80 kr
- Anmälan tidigast 22 april
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 13 maj

► CAFÉ S:T OLOF

23 maj, torsdag kl 14.00

Drycker finns att köpa.

- Entré + kaffe + tillbehör → 30 kr
- Ingen anmälan – bara kom och ha kul

► STADSVANDRING

30 maj, torsdag kl 14.00

Vi träffas vid vår lokal Slottsgatan 134 för en stadsvandring med guiden Åsa Birgersson. Varför inte gemensam fika efter vandringen i slutet av vår promenad? Kostnad för vandringen är 50 kr.

- Anmälan tidigast 22 april
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 27 maj



Sommarfest!

Juni

► SOMMARFEST

13 juni, torsdag kl 14.00

Sommarfest med Sill & Sånt. Drycker finns att köpa.

- Entré → 160 kr
- Anmälan tidigast 22 april
- Sista datum för anmälan/avanmälan: 10 juni



På de flesta av våra arrangemang gäller en **sista avanmälningdag**. Vi måste tyvärr debitera hela kostnaden för den som **inte avanmält sig** i tid – en kostnad som annars drabbar föreningen.

Hyr vår föreningslokal

Som medlem i S:t Olof har du möjlighet att hyra vår lokal för privata arrangemang för **endast 700 kr/gång**. Är du medlem i någon förening kan den hyra lokalen via dig för 1000 kr exempelvis vid årsmöten. Kontakta vårt kansli för bokning och ytterligare information.

STUDIECIRKLAR – VÅREN 2024

Anmälan till SPF S:t Olof expedition **senast vecka 2 till tel 0707-81 31 61** (vi öppnar den 8 januari) *eller* till e-post **spfstolof@gmail.com**. Vi kan tyvärr inte ta emot anmälningar via sms.

Häng med på Kvar i stan

Sitt inte ensam utan följ med på S:t Olofs sommaraktivitet *Kvar i stan*. Vi träffas på några av Norrköpings mysiga caféer för en fika eller lunch. Garanterat god och trevlig stämning.

- 25/6 kl 14.00 Gubbens trädgård
 - 16/7 kl 14.00 Abborreberg, Lindö
 - 6/8 kl 14.00 Café Färgaregården
- Ingen anmälan – bara kom. Kontakt:
Anna Karlsson, 0703-38 61 94



VECKOSCHEMA

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

Dag	Tid	Aktivitet	Träffpunkt	Kontaktperson
Måndag	10.00	Gympa med TV-Sofia start 15/1		Kerstin Bergström, 0702-77 84 71 Kent Hedman, 011-10 14 99
Tisdag	09.30	Natur o kulturvandring 23/4, 7/5, 21/5	Meddelas senare	Olle Eliasson, 0706-30 90 81 Leif Winqvist, 0706-83 10 06
	10.00	Folkparksvandring OBS! jämna veckor, start 9/1	Matteus- kyrkan	Kent Hedman, 011-10 14 99
	11-15	Bridge		Maud Nordlund, 0704-96 42 01
Onsdag	09.30	Vrinnevipromenader	Tjalvegården	Lisbeth Lindberg, 011-14 44 18 Mona Podéus, 0703-62 73 30
	10.00	Boule	Folkparken	Rolf Kaiser, 0708-43 62 80
	13-17	Bridge		Hans Jakobsson, 0708-19 21 23
Torsdag	10.00	Linedance		Christina B. Eriksson, 0707-78 32 45
Fredag	13.00	Canasta		Gunnel Axelsson 0709-68 69 89 Britt-Louise Persson, 0702-245 89 02

Våra aktiviteter våren 2024 startar vecka 2, om inte annat angetts. Du hittar aktuell information om våra arrangemang på vår hemsida och via annonser i NT. Dessutom kan du alltid ringa expeditionen och fråga. Den är öppen måndag, tisdag och torsdag kl 10-12, tel 0707-81 31 61. Kostnad vid aktiviteter i våra lokaler är 20 kr/gång (med undantag av bridgen som kostar 30 kr).

Vilket intresse!

"Eventuellt kan det ordnas en nybörjarkurs om intresse finns." Så stod det i S:t Olofbladet nr 2. Sist vi försökte var det två som anmälde intresse – nu ringde åtta direkt! Några hade spelat lite, men glömt det mesta.

Sedan anmälde tre vana spelare intresse av att höja kompetensen. Efter en vecka tillkom fyra vana spelare, Till sist hade vi 15 anmällda med olika förkunskaper – jättekul men hur arrangera detta?

Mina medhjälpare **Hans Eriksson** och **Eli Osen-Kaiser** och jag



Hela 15 personer anmälde sig till kurs i bridge.

slog våra kloka ihop. Söndagar kl 13-16 var hela lokalen ledig att utnyttja, **Christian Andersson** gick in som ytterligare en handledare, broschyren Minibrige införskaffades och MNs "Bli bekant med bridge" fräschades upp av Eli – så hade vi kursmaterial.

Dessutom säger **Viveka Skott**:
– Jag kommer och fixar kaffe!

Nu efter sex träffar med intensiv koncentration, huvudet fullt med information, kompendiet att läsa hemma så kan alla värdera sina kort, förstå finessen i budgivningen och spela hem det bjudna kontraktet...?!

Nåväl, bridge lär man sig inte på några veckor. Så flera nybörjare går nu en 13 veckors kurs på Norrköpingbridgen och de vana spelare skickligare tisdag/onsdag! Alla var dock överens: "Det här är svårt – men så kul!"

MAUD NORDLUND

STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER



Styrelsen: Millan Amløh, Anne Vilu, Siv Pettersson, Ola Bergström, Christina B. Eriksson, Bo Nilsson, Stanja Polter och Urban Bergsten.

Styrelse

Ordförande

Anne Vilu, 0702-44 76 26

Vice ordförande

Christina B. Eriksson,
0707-78 32 45, *resor*

Kassör

Bo Nilsson, 0709-15 24 33

Sekreterare

Siv Pettersson, 0709-88 66 03
Annonser, webbansvarig

Övriga ledamöter

Urban Bergsten, 0708-46 22 18

S:t Olofsbladet

Ola Bergström, 0703-26 08 07

Medlemsregister

Stanja Polter, 0708-40 23 59

Friskvård och hälsa

Millan Amløh, 0761-61 98 39

Program- & trivselgrupp, studieombud

Revisorer

Britt-Louise Johansson, 011-12 68 16

Jan-Erik Lövbom, 0705-65 70 64

Valberedning

Britt-Louise Johansson, 011-12 68 16

Nils Tuleborn, 0706-28 01 52

Linda Holdaj, 0765-93 35 684

Lars Ek, 0702-58 24 98

Funktionärer

Bio/Cnema

Ann-Catrin o Hans-Göte Andersson
0704-22 74 57, 0703-02 09 00

Läkemedel

Marianne Landström, 0730-31 20 70

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Eva-Britt Österlund, 0705-10 36 11

Program- & trivselgrupp

Millan Amløh, 0761-61 98 39

Mats Broström, 0735-01 27 13

Anita Frid, 0707-46 00 54

Anita Norén, 0707-89 19 47

Hans Norén, 0766-45 11 79

Stanja Polter, 0708-40 23 59

Tony Sahlin, 0762-26 43 54

Kerstin Svensson,

0703-66 26 12

S:t Olofsbladet

Urban Bergsten, 0708-46 22 18

Christina B. Eriksson, 0707-78 32 45

Leif V. Eriksson, 0705-51 73 01

Anna Karlsson, 0703-38 61 94

RPR- och synombud

Jan-Erik Lövbom, 0705-65 70 64

Hörselombud

Bo-Göran Ahl, 0705-71 78 87

Trafikombud

Jan Vilu, 0735-27 00 77



Lena Maria Vendelius fd Klingvall,
VM-guld i simning, sångerska med 70 turnéer i Japan, mun- och fotmålande konstnär, författare, varit med i Här är ditt liv och Så ska det låta.

50 åkte på resa i det blå

Förväntningarna var stora när ett 50-tal medlemmar tidigt på morgonen samlades vid resecentrum för avfärd Ut i det Blå.

Många var gissningarna vartåt det skulle bära hän när Stefan från Kanalbuss rattade ut bussen. Vi färdades på små natursköna vägar och efter flera avstic-kare – allt för att förvillan – hamnade vi till slut i Jönköping, i Lena Marias Vardagsrum!

Med kaffe, hembakat bröd, ett fantastiskt livs-öde och underbar sång underhöll hon oss. En välsmakande fisklunch

serverades på restaurang Fjällstugan med vacker utsikt över Vättern, nästan som att vara i fjällen på riktigt.

Vårt nästa hemliga stopp blev Husqvarna-museet med mycket nostalgi och även ett besök hos hantverkarna i Smedbyn.

Resan avslutades i Väderstad med dess kända konditori och möjlighet till delikatessinköp i Skaldjursfabriken.

CHRISTINA B. ERIKSSON



Lunch i Fjällstugan.

RESOR – VÅREN 2024

• 5-8 juni: Skagen och Odense, fyradagarsresa

Dag 1 Buss till Göteborg, båt till Fredrikshamn och boende där i två nätter.

Dag 2 Heldag i Skagen – där havet möter himlen. Vi besöker Råbjergs mile, en enorm öken. Därefter rundtur i Skagen. Besök på Skagenmuseet, Den "tilsandade kirken" och Sandormen till Grenen.

Dag 3 Odense, med övernattnig.

Dag 4 Färjan tillbaka till Göteborg och buss hem.

• 3 april, Karlskoga och Kungsör, endagsresa.

1 Nobelmuseet Karlskoga, A Nobels Björkborn med dramatiserade guidningar.

2 Kungsör, Miniature Kingdom modelljärnväg skala 1:87. Tåg, lastbilar och bussar rullar genom "Kungariket". Även besök i Örebro.

Boka båda dessa resor direkt hos Kanalbuss via mejl info@kanalbuss.se eller tel 011-590 70. Resepro-spekt till resorna finns på vår hemsida och på expeditionen.



Om resorna inte är fullbokade inom två veckor går resorna ut till övriga SPF-föreningar.

HÖG STÄMNING VID HÖG KUST

Foto: Erika Rebane Nykvist

SPF S:t Olofs 4 dagars resa till Höga Kusten i slutet av augusti blev en succé. 37 personer var överens om att resan varit riktigt trevlig. Det var inte bara Kusten som var Hög, det var även stämningen bland deltagarna.

Det blev tre nätter på hotell Hallstaberget i Sollefteå med milsvid utsikt över Ångermanälven och fri tillgång till spaanläggningen.

Lokalguiden presenterade 16 olika kändisar, de flesta idrottare från trakten, t ex Magdalena Forsberg. Guidens dialekt var som att höra Björn Ferry prata och dessutom hade han hu-

mor och det var många glada skratt i bussen.

I Lunde berättade guiden om skotten i Ådalen 1931, där militär skjuter skarpt och fem arbetare dör. Lunde är beläget alldeles intill Sandöbron, som rasade under byggnadstiden.

Efter lunch var det äntligen dags att åka över Höga Kusten-bron, en av världens längsta hängbroar, 1800 m lång med 180 m höga pyloner, invigd 1997 – ett ståtligt byggnadsverk.

Erika, resans ordinarie guide, fixade även ett besök vid Bönhamn, beläget längst ut vid kusten.

SIV PETTERSSON



Monumentet
Ådalen 31.
Foto: Elisabeth Blid



I Mjälloms Tunnbrödsbakeri var alla inpackade som mumier i skyddskläder. Foto: Anita Frid



Nordingrå består av 52 byar, 52 sjöar och 52 berg.
Foto: Elisabeth Blid

Lukten vägledde oss

Den som till äventyrs glömt adressen till S:t Olof hade inga problem den 7 september. Surströmmingslukten (-doften!) vägledde dem. En som gick ut lugnt var **Kerstin Sörenson Olsson**.

– Jag grundar med sill innan jag ger mig på surströmmingen, berättar hon.

Hennes make **Bertil** ("efter prins Bertil", enligt egen utsago) **Olsson** var mer djärv och gick direkt på surströmmingen, även om han inte är en gedigen surströmmingsälskare.

– Det är egentligen bara mittemellangott, men tillbehören är riktigt goda, konstaterar han medan Leif och Christina drar igång en allsång med samma text till fem olika melodier.

URBAN BERGSTEN (text o foto)



Bertil Olsson.



NAMNEN I TOPP – vi har listan



Medlemsregistret visar att det vanligaste efternamnet inom S:t Olof är Andersson (48 st), följt av Karlsson (35) och Johansson (32). Däremot är vi inte några Svenssons, bara 14 stycken.

När det gäller förnamn finns det en överlägsen vinnare bland kvinnorna: Kerstin, 44 st, följt av Birgitta (35) och Eva (29). Bland männen finns det flest Jan (22), Lars (21) och Hans (18).

URBAN BERGSTEN

Fotnot: Även sammansatta namn har räknats in, t ex Jan-Erik

Vem kan bli medlem i SPF Seniorerna?

Alla som har rätt till pension av något slag kan bli medlem i SPF Seniorerna. Du behöver alltså inte ha gått i pension för att kunna bli medlem. Du kan fortfarande arbeta deltid eller heltid. Rätten att ta ut någon form av pension är avgörande. Även den som är gift eller sambo med en medlem kan gå med som medlem i SPF Seniorerna, oavsett ålder.

Mindre ensam på sommarkollo

Många äldre känner sig ensamma, inte minst under sommaren. Därför anordnade SPF Östgötadistriktet sommarvistelsen "Tillsammans – mindre ensam" på Vårnäs Stiftsgård under fem augustidagar.



Eva Persson i ett somrigt Vårnäs.

– Helt fantastiskt. Vårnäs håller mycket hög klass – mat, boende, miljö, allt, säger **Eva Persson** från S:t Olof, en av 22 deltagare.

Deltagarna fick betala 3 000 kronor. Då ingick enkelrum, hel-pension och en rad aktiviteter.

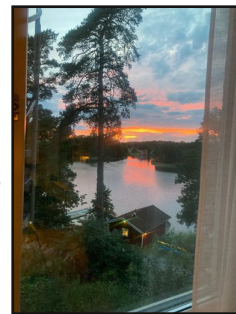
– Det var värt varenda öre, säger Eva Persson.

På programmet stod boule, li-nedance, bad i sjön Stora Rången, musikunderhållning, balans-

och styrketräning, föreläsningar och mycket annat.

– Det jag uppskattade mest var servitrisen Vera som talade om psykologi och beteende, lättgympa, tävlingar, bad och promenader. Ja, allt var bra och omväxlande. Dessutom fick jag flera nya vänner, bland annat **Ingrid Eklund**, som också deltog från S:t Olof, säger Eva Persson.

URBAN BERGSTEN



Vårnäs ligger intill sjön Stora Rången.

I afton dans

Sopplunch med **Mikael Andersson** – då blir det fullt i föreningslokalen.

Mikael är historiker och temat den 9 november var Dansställen i Norrköping.

Diskoteken fanns redan på vikingatiden. Dansen kom till på landsbygden. Man träffades vid en vägkorsning och dansade. När industrin blomstrade tog landsbygden arbetare med sig dansen till stan och utnyttjade torgen för dans. Möteslokaler som Arbis gjordes om till danslokal på lördagar.

Sedan kom Folkets Park med utomhusdans-



Mikael Andersson.

bana, chokladhjul, pilkastning och drog massor med folk varje helg. Borgen öppnade på 40-talet. Här dansade "snajdaren", här stod panelhönan och längtade. På 50-talet kom sedan de klassiska danshaken i stan; Contra, Terrassen, Ströms-holmen. Under 60-70 talet öppnade Palace, Storan, Ambassadör och Paradiset m fl.

ANNA KARLSSON (text o foto)

Vi vandrar vidare

Som alltid har tre vandringsringar med S:t Olofs medlemmar genomförts under hösten.

Vandringarna har varit kortare och mer lättgångna än vanligt. Håller vi på att bli gamla?

Första vandringen blev en repris i Kokärrets naturreservat. Vi gick här redan 2014. Därefter hade vi hittat jungfruliga

marker i Hinnerstorp. 3,5 km blöt vandring (för ovanlighetens skull regn) i fin gammelskog. Då sista vandringen för året gick i älgjaktstider valde vi en garanterat jaktfri vandring utmed Göta kanal till Tegelbrukets sluss och via Ramunderberget åter till kanalhamnen i Söderköping.

LEIF och OLLE



Glasspaus vid Smultronstället?



Fikapaus vid Kokärret.



Kön ringlade sig långt ut på gården.

Äntligen, Marcus

Äntligen, efter ett års lång väntan, kunde vi hälsa **Marcus Fyrberg** välkommen till en fullsatt klubb-afton där vi bjöds på en härlig blandning av välkända sånger som inbjöd till allsång blandat med ett antal lagom "rumsrena" historier som drog ner rungande skrattsalvor. Med andra ord, som alltid en mycket lyckad klubb-afton med den traditionella varmkorven med bröd på menyn och därtill lämplig dryck.

Som avslutning dragning på kvällens lotterier.

CHRISTINA B. ERIKSSON (text o foto)



Inga sura miner här inte – det blir Bättre och bättre dag för dag.



En glittrig show.

Program våren 2024

Fyra nya filmer speciellt utvalda av Cnema och SPF Seniorerna visas dagtid på Cnema. Även svenska filmer textas. Filmserien om **4 filmer kostar 200 kr**. Du kan betala med Swish, men inte med kort.

Vid kontantbetalning, gärna jämna pengar. Abon-



Tillsammans 99
Onsdag 17 jan 14.00
Speltid 1 tim 55 min



En frukost på berget
Onsdag 14 feb 14.00
Speltid 1 tim 35 min



Somliga går med trasiga skor
Onsdag 13 mar 14.00
Speltid 1 tim 45 min



Madeleine och taxichauffören
Onsdag 17 apr 14.00
Speltid 1 tim 31 min

nemangskortet för medlemmar i SPF Seniorerna säljs den 17 januari 13:00-13:45 på Cnema.

Julfestligt!

30 november. Julfest på St:Olof. Mer än fullsatt. Folk i varje tänkbar vrå.

Det betyder att **Lotta Källström** får tredubbla sina uppträdanden. Det blir julsånger i Teatersalongen, Pelarsalen och Caféet.

– Men där är ju apotekarn, ropar hon plötsligt när hon får syn på **Leif V Eriksson** och bjuder upp honom till scenen där de gemensamt sjunger Min lilla gran så grön och fin.

I caféet blir det allsång. Många tar i rejält när Lotta förklarar att forskare upptäckt att sång bildar nya hjärnceller.

– Det kan kompensera för de celler som alkoholen tar kål på, säger hon.

Efter glögg, välmatad jultallrik och kaffe presenteras vinnaren i fototävlingen Broar runt Strömmen: **Bo Hellgren**.

URBAN BERGSTEN (text o foto)
ANNA KARLSSON (foto)



Ann-Berit Petersson, Birgitta Gustavsson, Wasty Klasson, Jan Stening.



Kerstin Persson, Barbro Persson, Ann-Catrin Åhman.



Hålligång med allsång.



Tomte 1:
Christina



Anna prisar Bo



Tomte 2:
Stanja

Kanslitet, Slottsgatan 134, är öppet måndag, tisdag, torsdag kl 10.00-12.00, tel 0707-81 31 61.
Kanslitet öppnar efter julhelgerna den 8 januari och stänger för sommaren den 7 juni-19 augusti.