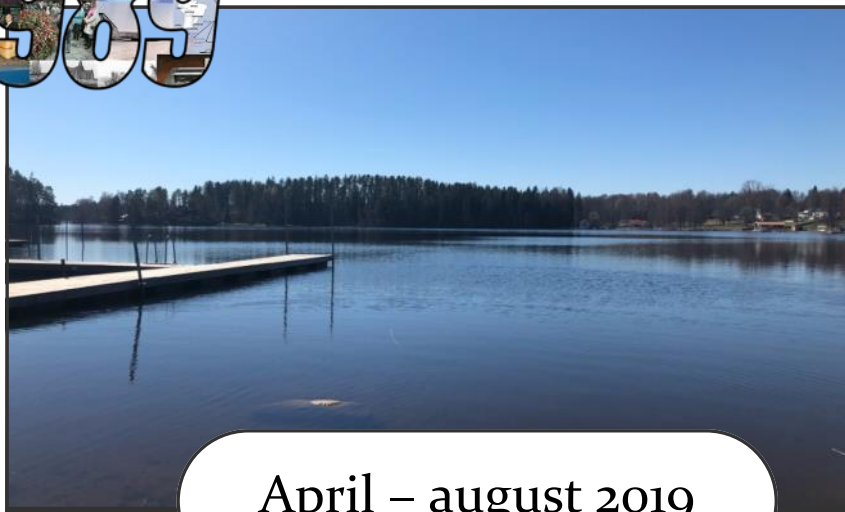


Stensjönbladet

Vår och sommarnummer



1989



April – august 2019

Nr 2 - Årgång 30 - 440 ex
www.stensjon.org

Stensjönbladet

Sommar 2019 innehåll

| | |
|---|----|
| Orientering | 3 |
| FrIIDrott | 6 |
| Seniorfotboll..... | 10 |
| Ungdomsfotboll..... | 14 |
| Ingemar Lindqvist..... | 18 |
| Frågor som aldrig riktigt går ur tiden? | 20 |
| Våren..... | 25 |
| Stensjöns Missons församling..... | 26 |
| John Björkman..... | 30 |
| 1989-2019 | 32 |
| Magsmart | 36 |

Skriv i Stensjönbladet

Tre föreningar samverkar om att ge ut Stensjönbladet.

Du är välkommen att skriva i tidningen om information, en berättelse, dikt eller något annat trevligt.

Enda kraven är; skriv positivt, personligt och färdigt på **A5** och

du skickar det smidigast på mail till: stensjonbladet@hotmail.com

Annonser 100 kr halvsida–200 kr helsida betalar Du i Barkös.

Stensjönbladet utkommer år 2019

25 april - 1 september - 1 december

Manusstopp 10 dagar före utskick!

Övriga utgivningar

Stensjöns IF:s årsberättelse och frIIDrottens årsberättelse

Arrangemangen i Stensjön 2019

Valborgsfirande * Ullinge Mini-Cup * Midsommarfest

Barködagen * Luciafirande * Tomtestigen

”detta är en periodisk utgåva om minst 4 nummer per år”...

Orientering

**Här har jag aldrig varit förut...
Smaka på den och låt den rulla runt.**



Vid något tillfälle så känns det uppgivet och en känsla av att inte kunna hitta tillbaka har börjat smyga ner i magtrakten. Vid något tillfälle är det här äventyret börjar. Kan vara hopplösheten när tiden börjar rinna ut när man ska till bokad möte men inte hittar adressen. Man kan också känna att det här är något man verkligen vill komma tillbaka till, glädjen över något nytt och positivt.

För mig är det ett mycket underhållande uttryck när jag är förare för flertalet deltagare som inte har en aning om vart jag fört dem – kommer vi verkligen dit vi tänkt eller har han tappat orienteringen?

Det kan vara stora saker i världsordningen som Nord- och Sydkorea skakat hand och slutit fred, på riktigt, igen. Eller en man med märklig frisyra som bygger murar vars like européerna rev för 30 år sedan.

Det enda man lär sig av historien är att man inte...

Får du ett brev där det står orientering kan du vara säker på att något har ändrat sig och kommer att påverka dig direkt eller indirekt. I det militära så får vi en upplysning om nuläget. I något sammanhang så blir man mest blöt och undrar om någon före har tagit skärmen med sig. Det sistnämnda går dock att bli världsmästare om man bara är före dom andra och gillar att bli blöt.

Att orientera sig är ju ett sätt att säkerställa vart vi befinner oss i nuläget och egentligen har det ingen betydelse om vi varit här förut eller inte. Det är ett sätt att bestämma nästa steg och försöka gå framåt även om det kanske betyder att man får ta ett steg tillbaka först.

Vi tar det därifrån helt enkelt.

2018 var för vår Samhällsförening ett delvis ganska trögt år. Övriga världen tog steg i olika riktningar medan jag upplevde att vi stod stilla på många punkter. Vi lät det dock inte påverka oss utan med färg och glam i olika utsmyckningar och evenemang så vill jag referera till finalen och glädjen i ett tält i oktober på vår badplats.

Trögheten där vi försökt orientera myndigheter om vår situation med trafik, lek, bad, idrott och aktiviteter malde knapphändigt framåt med snigelns hastighet och i många fall oerhört brant uppför.

Efter ett idogt, oförtrutet, gnetande av våra medlemmar så verkar vi ha kommit igenom några flaskhalsar. Det rör på sig lite var stans i byn. En ny lekplats växer fram som efter många funderingar kring innehåll och placering får en utformning som ska kännas trevlig och säker. Det blir gym med belysning på Runeplan och jag tror att vi även kan ha fått lite draghjälp mot en konstgräsplan.

Osäkerheten kring vår badplats med hopptornets vara eller icke vara har efter tillbudet med bottenkänning har fått en inbjudan till utredning med ett datum som ligger före badsäsongen.

Att Trafikverket har ställt in riktningen på kompassnålen och fått upp ögonen för Stensjön ger stor tillfredsställelse. Det är ju inte så att "Här har jag aldrig varit förut" utan man kanske bara varit lite vilsen och behövde orientering då man inte visste vilket steg som skulle tas när det för deras del kanske är ett tillbaka för att kunna gå framåt.

Vi ser fram emot 2019 som något ljusare på utvecklings sidan. Jag vet att vi kommer få det trevligt i våra gemensamma ansträngningar och festligheter som finns inplanerade (håll koll på kalendern).

Medborgarbudget är bara halvvägs och ger och mycket möjligheter. Jag vet att det finns idéer redan, kanske inte en halv miljon men...

Jag hoppas att vi orienterar varandra när vi möts så att vi kan ta nästa steg tillsammans. Bakåt eller framåt.

Stensjöortens Samhällsförening
genom Christian Tenggren



Valborg

Tisdagen

den 30 April

klockan 19:30

Vi möts på gamla lekplatsen
för gemensamt fackeltåg till Dalängen.

Vi bjuder på korv & dricka.

Lotteri med fina priser

Sång av spontankören.

Styrelsen SSF





Friidrotten 2019

Så testar vi 2019 med **två träningskvällar på Runeplan**. Det blir två grupperingar med Mette på onsdagar och en grupp med Göran på måndagskvällen.

Målsättningen i år är att åter vinna pokalen på Höglands-olympiaden för åttonde året i rad.

Detta hänger på hur modiga ungdomar vi har i våra båda skolor och hur engagerade deras föräldrar är denna dag och kör dom till

Skogsvallen. 5 maj är det som gäller och klockan 10 ska vi vara där på plats!

Skolorna har i god tid bokat Runeplan till friidrottsdagar med Sandsjöforsskolan först tisdagen den 5 juni och den växande Björköskolan tisdagen den 11 juni. (Kl. 8,30 - 12) Har du tid och intresse anmäl dig gärna som funktionär till Göran.

Avverkade tävlingar i år:

Veteran-DM i Jönköping som gav två guld genom Håkan Josefsson, ett silver av Göran Salomonsson och vår svaghet att få med nya veteraner börjar nu visa sig.

Veteran-SM i Malmö gav två guld till Håkan Josefsson i höjd och kula och ett brons för Ambjörn i viktkastning.

Länsmästerskapen i Jönköping gav fyra medaljer för Nova Arvidsson-09. Nova överraskade i höjd med att ta 1,11 och var nära även på 1,14. I 60m och längd tog Nova silver och ett brons till sist i kula. *(En av de bästa insatserna någonsin i vår LM-historia) (26 guld, 14 silver och 6 brons är vår medaljskörd efter 2019)*

Sportlovsträff i Sandsjöforshallen har körts med vår tränare Åsa Gustafsson och nästa 30 deltagare och fina 1,35 i höjd som bästa resultat av Zara Bratt. Men mest glädjande var att så många kom och att ordningen var exemplarisk.

Gran har sammanfattat!



Nova Arvidsson

LM-mästare 2019 i höjd

Guld för Nova med 1,11 i höjd och silver i längd på 3,41 och på 60m med 10,09 (personligt rekord) och brons i kula på 5,51. Grattis Nova!



Friidrottsträning på Runeplan 2019

Med METTE - Onsdagar kl.17,45– 19,30 och med 2 grupper

Kl. 17,45 – 18,30 yngre grupp

Kl. 18,30 – 19,30 äldre grupp

Start 24 april - Info Mette 070-530 32 14

Med Göran – måndagar kl. 17,45 – 18,45 - start 22 april!

**För ungdomar som vill ha ett andra pass och
är med i Mettes äldre grupp eller äldre!**

Se alltid Info hemsidan under kommande träningar

Träningen kan ställas in vid regn, sjukdom eller fotboll på A-plan.

Det blir friidrottsträning 2019 med **Mette** på onsdagar och **Göran** på måndagar

Utöver detta rekommenderar vi träning kring er egen bostad.

Just **hemmaträning** är viktigt för att det är smidigt och sparar tid, pengar och miljö.



Bromander målade mot Hallby IK

Stensjöns IF fortsätter att ångar på i träningsmatcherna inför kommande spel i Div 4. Med mindre än en månad kvar till premiären (Bäckседа IF 12/4, Runeplan) så stod Hallby IK för motståndet. Matchen slutade 3-0 till SIF. SIF redaktionen fick en analys av matchen utav Tomas Andersson (assisterande tränare).

Träningsmatch på Skogsvallens konstgräs mot div 4-nykomlingen IF Hallby. Ett lag som endast förlorade två seriematcher förra säsongen och som i år kommer hålla till i Nordvästra fyran. Matchen börjar lite avvaktande och lagen känner på varandra. Vi spelar med tålmod och rullar boll i backlinjen. Efter ett tag lyfter vi upp laget lite och sätter högre press. Det ger resultat efter dryga halvtimmen spelad. En hallbyspelare slår ett felpass hemåt och friställer Marin Britan som är kvar i straffområdet. Martin sätter bollen säkert i mål.

Med ett par minuter kvar av halvleken har vi en hörna. Marcus Harrysson slår in bollen mot första stolpen där deras försvarare inte får bort bollen som så småningom hamnar framför fötterna på "ungtuppen" Albin Bromander. Han avslutar mycket behärskat och sätter bollen i nät med en breddsidan in för stolpen. Detta var Albins första A-lagsmål och det kommer garanterat komma fler framöver. Han tar för sig allt mer och visar en bra inställning till träning och match vilket bådar gott för framtiden.

Vi gör ett par byte till andra halvlek. Bojan Kakas kliver av då han inte känner sig helt hundra efter sin tidigare skada och Alex Andersson flyttar in som mittback. Arsalan Duna kommer in på vänsterbacken. Ut går också Patrik Bellander som spelat innermittfältare och i hans ställe kommer säsongdebuterande Taffarel Habib in.

I den andra halvleken lyfter Hallby upp laget och tar över initiativet. Vi är lite för passiva i försvarsspelet samtidigt som passningsspelet inte sitter helt, vilket gör att vi får för korta anfall. Men vi arbetar oss in i matchen igen och Marcus H punkterar matchen när han sätter en frispark från långt håll med några minuter kvar. Matchen slut och vinst, 3-0. Jonathan Neij får hålla sin första nolla för säsongen. Vi är stabila trots att vi ännu inte riktigt presterar spelmässigt, där vi vill vara och det finns fortfarande saker att jobba på. Nästa helg väntar kommande seriemotståndaren Hvetlanda GIF i en träningsmatch på Skogsvallen. Matchtid är 12.00.

Vi tackar Andersson för den utförliga kommentaren av matchen.



ALBIN BROMANDER

En intervju med Albin Bromander Nr 15 i seniorlaget. Vi fick en pratstund med Albin i samband med en träning på Runeplan.

1. Grattis till ditt första mål i seniorlaget?

Tack. Det var en härlig känsla som jag sent kommer att glömma.

2. Beskriv målet?

Bollen studsade ut från en offensiv hörna så jag sköt direkt och fick till ett riktigt bra skott. Bollen gick tunnel på en försvarare som skulle täcka och in i högra sidan av målet.

3. Premiären spelades i fredags, och du fick göra ett inlägg. Hur kändes det?

Att göra ett inlägg i seriepremiären på hemmaplan var jättekul och ärofyllt. Häftigt att få chansen att vara en del av det som är på gång i Stensjöns IF denna säsong.

4. Beskriv känslan i laget?

Laget i år är något utöver det vanliga. Alla har samma inställning och vill åt samma håll. Alla kämpar stenhårt varje träning och match. Killarna i laget är bra kamrater och stöttar oss yngre spelare.

5. När säsongen är slut. Var hittar vi SIF då?

Lagets målsättning är Div 3.

Vi tackar Albin för pratstunden. Vi önskar Albin och SIF lycka till i seriespelet denna säsong.

Väl mött på Runeplan alla SIF fans!



Andersson och Jakesevic målskyttar i premiären



Stensjöns IF vann premiären mot Bäckseda IF med 2-0 hemma på Runeplan i går kväll. En skön seger! Här nedan följer en matchsammanfattning av Tomas Andersson assisterande tränare i Stensjöns IF.

Efter en lång återhämtning- och försäsong var det äntligen dags för seriepremiär hemma på Runeplan. Det kändes ganska avlägset när vi satte igång träningen i november, men igår kväll var det alltså dags. Det var inte många plusgrader i luften trots att solen sken från en klarblå himmel. Trots kylan lockade matchen ca 200 personer.

En bra publiksiffra!

Man kunde ana lite premiärnerver hos våra spelare i början på mat-

chen. Det var Bäckseda som inledde piggast och bland annat hade man ett skott i stolpen. Efterhand tog vi över matchen mer och mer. I 28:e minuten fick vi så en högerhörna. Tomislav tog hand om den och det blev Alex som fick premiärmåla när han mötte bollen med en skarvnick i mål, 1-0.

Vi visade emellanåt upp ett bra spel i första halvlek med flera fina kombinationer och förhoppningsvis värmde det publiken en del, i alla fall de som håller på Stensjön. Det fanns några lägen att utöka ledningen, men fler mål blev det dock inte under halvleken.

I den andra halvleken fortsatte vi att föra matchen och redan efter 3 minuter var det dags för mål igen. Ett mönsteranfall på vänsterkanten, signerat bröderna Brtan, avslutades med att Martin spelade in bollen till en fristående Tomislav som behärskat satte bollen i nättaget, 2-0. Vi fortsatte med en del kombinationer, men ibland blev det lite för mycket finlir. Bäckseda stack upp i en och annan spelvändning och Jonathan i målet fick visa att han är en duktig målvakt då han fick avvärja några farliga lägen.

Bortalaget mattades dock och i slutet var premiärsegern inte riktigt hotad. Vi väljer att plussa hela laget den här matchen efter en bra insats. Ett stort plus också till vaktmästaren, som har gjort ett bra arbete med planen. För att vara så tidigt på säsongen var den helt ok. Det ska också skrivas att Bäckseda som är en av nykomlingarna i fyran den här säsongen kan bli en positiv överraskning i serien.

Nästa match är på skärtorsdag, 18.30, borta mot Hultsfreds FK. Hop-
pas vi får med en stor skara som stöttar oss då. Nästa hemmamatch är om två veckor lördag 27 april, 16.00 mot IFK Tuna.

Tomas Andersson, ass tränare.

Vi tackar Andersson för den analysen. Välkomna att stötta SIF i kommande matcher denna säsong.



Nyheter från oss i P 08/09



Äntligen börjar den riktiga fotbollssäsongen för oss i P 08/09. Alltså den på gräs. Vi har under vinterhalvåret tränat 1 gång i veckan inne i Sandsjöforshallen. Och då har vi inriktas oss på de som inte har någon naturlig vintersport. Och då har vi snittat på ca 8 st varje gång.

Men nu drar vi alltså igång på härliga Runeplan.

Våra träningstider är som förra året Måndagar och Torsdagar kl 18:00 - 19:30.

Vi kommer även att spela seriespel detta året. Vetlanda FF, Åseda, Hvetlanda Gif, Sävsjö är några av lagen som vi kommer att möta under säsongen.

Kom gärna och stötta oss i våra matcher på Runeplan. Gå gärna in på vår hemsida. Där hittar ni information om våra träningstider och matcher. www.stensjonsif.se

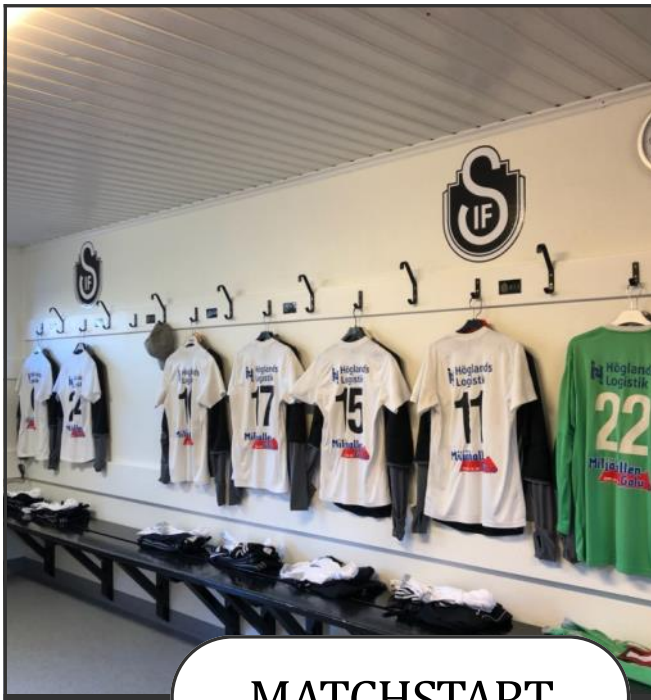
Dessa datum ska vi vara bollkallar denna säsongen. Vi siktar på att vara 4 -6 st vid varje match när A-laget spelar. Korv och dricka i paus:)

27 April kl 16:00

9 Juni 16:00

23 Augusti kl 18:45

Ha det gott// Ledarna Peter (0708279198) och Robin



MATCHSTART

Ett omklädningsrum förberett för match på Runeplan.
Stensjöns hemmaborg.



Stensjöns IF—Flickor 08

Nya spelformer, nya regler, nya storlekar på planer och mål, några lag och nya kompisar, men alltid samma kärlek. Kärleken till sporten, leken, fotbollen och vännerna.

Nu har våren kommit och vi samlar åter våra lag nere på Stensjöns fantastiska hemmaborg, Runeplan. och det är alltid lika pirrigt att se vilka som återvänder efter vintern aktiviteter. Självt har jag, Mattias, förmånen att få vara med att bygga ett nytt tjejlag tillsammans med urkraften Wilma och den makalösa Malin.

När vi samlades första träningarna förra året var vi knappt 8 tjejer, i år spelar vi seriespel och har hunnit bli 13 glada och duktiga fotbollsspelare. Det är en otroligt bra grupp av unga människor som alltid tar hand om varandra och ser till att ha kul tillsammans.

Vi vill att tjejerna skall få ännu fler kompisar så alla flickor födda 2007-2010 är välkomna. Så känner du någon som vill vara med i vårt gäng, så hör av er så ordnar vi det.





Vi avslutade hösten med en övernattnig på Runeplan, som innehöll fotboll, lek, film, god mat, skoj och stim. I år skall vi ha minst lika kul, så när våren spricker ut vill vi ha hjälp nere på Runeplan. Kom gärna ner och hälsa, ta en kaffe och heja fram våra coola tjejer.



Vi ses på Runeplan.

Wilma, Malin och Mattias





Ingemar Lindqvist blev 1972 i samband med SM-terrängen i Stensjön utfrågad av signaturen AX från Smt. Ingemar uttryckte då sin framtidsdröm om att få Runeplan till en mötesplats för alla motionsintresserade. Han menade att på 70-talet var det färre som tränade där än på "Sågbacken" mittemot gamla telefonstationen på 40-talet.

Kanske måste Runeplan utformas på ett annat sätt i framtiden och bli mer av en tummelplats med aktiviteter för att fånga in hela familjen siade Ingemar för snart 50 år sedan. Kanske kan ha få rätt om "utegymmet" hittar en plats på Runeplan.

Vi lagar din
iPhone på
30 minuter!

GRÖN
IT



NORDWAY
STORE®

Köpmansgatan 4 Nässjö • 0380 - 143 80

Frågor som aldrig riktigt går ur tiden?

Av Ulle Eisner i Stensjöns Stationshus

Jaha, kära Stensjönbor; att leva som invånare i ett småländskt samhälle på 2000-talet innebär ju vissa privilegier. Jag skulle definitivt vilja hävda att de olika föreningar som figurerar och verkar i vår by är en av orsakerna till varför Stensjön är en ort som är attraktiv att bo i, även om de vackra omgivningarna och närheten till centralorterna också spelar in.



Men just detta med ett aktivt föreningsliv är ju något som verkligen är i fokus för oss i Stensjön. Därför skrattar jag högt när jag åter igen bläddrar igenom min ärvda Husmodersalmanacka från 1941 då följande fråga behandlas: Är kvinnans klubb-och föreningsliv en nödvändig stimulans eller tar det bort för mycket tid? Svaret från Fru Britta Elmqvist lyder: *”Jag har med avsikt avhållit mig så mycket som möjligt från klubbar och föreningar. Jag har dock länge haft lust att gå med i Yrkeskvinnornas klubb, men tvekar ännu då jag vet att varje*

sammanträde eller föredrag stjäl minst en timme av den knappt tillmätta tid jag har att tillbringa med min son och make. Mitt hem och mitt familjeliv fyller helt ut min fritid och ger mig den omväxling och stimulans jag behöver för mitt fortsatta arbete.” Eller som Fru Célie Brunius och uttrycker det hela: ”Den kvinna som inte har tid för annat än sitt arbete blir trångsynt, isolerad och slutligen bitter. Det förträffliga föreningslivet drar emellertid de flitiga kvinnorna ut ur deras hem då och då, lär dem att koppla av, lyssna och slutligen medverka i ett intellektuellt utbyte med både lika- och oliktankande.”

(Jag kommer lugnt att undersöka om dylika påståenden stämmer in hos de helt igenom fantastiska damerna som ingår i samhällsföreningens styrelse vid nästa möte jag har äran att närvara vid i egenskap av valberedningsledamot...;)

Ni kanske även är intresserade av hur ni ska kunna hålla er i trim inför strandsäsongen 2019. Även om tipsen är från 40-talet känner jag dock att de är gångbara än idag.



Tipsen vänder sig främst till er herrar där ute – håll till godo och se om det kan göra någon nytta..! ;-)

”En man med stillasittande arbete bör då och då resa sig, göra några armsträckningar och knäböjningar samt ta djupandning för öppet fönster. När han vaknar på morgonen sträcker han ut kroppen så mycket han förmår, alla leder, både fingrar och tår. Denna rörelse lär vara mycket nyttig. Upprepas med avslappning några gånger. Därefter gymnastik som gärna kan börja i sängen. Om möjligt: En timmas vila före middagen. Sport: tennis, golf eller cykling. Samt patiens. Man med stillasittande arbete bör ha aftonen ledig för goda nöjen. Är han gift bör han roa sig med att roa sin hustru. Man har inte roligare än man gör andra.”

Haha. Vad vältränade ni kommer vara och vad roligt vi fruar kommer få i vår och sommar... Undrar om vår eminente ordförande Mr. Stoneman Tenggren ånyo kan hamna på prispallen i år vid nyttjande av sådana råd?

Sköt om er så ses vi på byn eller i någon av alla våra fina föreningar!



MIDSOMMARFEST

på Runeplan

Midsommarafton kl.: 15-17

Med lekledaren

Kjell Wikstrand

och lokala musikanter

Alla hälsas välkomna till firandet av
årets ljusaste högtid.

och dans kring midsommarstången

Ponnyridning – lotterier – chokladhjul
Kaffeservering



Att hyra i Idre Fjäll



Idre Fjäll 819 A+B

2-familjs fritidshus i paradiset Idre Fjäll.

Parhus med 2 lägenheter om vardera 3 rum varav 2 sovrum,
6 sängar i varje lägenhet, allrum, köksavdelning,
dusch/bastu och separat wc.

Härlig balkong med soligt västerläge och vacker utsikt!
Nära till alla aktiviteter på Idre Fjäll och många
sevärdheter runt omkring!

”Stensjöns Rabatt” 10 %

1 Maj – 1 December

Gäller alla medlemmar i Stensjöorten
För mer info ring, 070-6462066, Lasse
070-5875371, Alf
070-5508022, Kaj

eller

mail: bodaberg@hotmail.com

Info Idre fjäll: <http://www.idrefjall.se>

VÅREN!

Våren är en fantastisk tid. För ett par veckor sedan dök de första blommorna upp ur en nyss frusen jord. När du läser det här är nog våren här på riktigt, med vitsippsbackar och blommande fruktträd.

För mig signalerar blommor liv, värme och kärlek. När jag ger bort en blomma eller en bukett, vill jag tala om något bra med den. Det kan vara ett "Grattis" eller ett "Tack" eller ett "Jag älskar dig". När jag ger min fru en blomma är det nästan alltid med tanken att de skall säga "Jag älskar dig". När orden inte räcker till kan våra blommor få bli en kärleksförklaring till den vi älskar.

När jag ger en blomma till min fru, brukar det bli en liten bukett med tulpaner eller rosor. Någon vitsippsbacke har hon aldrig fått.

Vitsippsbackarna finns där ändå. De bara finns där för oss att njuta av. Vi får dem utan att ha förtjänat dem. Till oss alla.

Vitsippsbackarna och den blommande häggen tror jag är Guds kärleksförklaring till dig och mig. Det är ett av Hans sätt att visa oss hur mycket Han älskar oss. Visst är det en fantastisk tanke. Hela våren är Guds gåva till dig och mig. För oss att njuta av och bli glada för. En tanke att bära med sig ut i den underbara naturen. Guds kärleksförklaring! Till dig!

Tomas Lindell



Stensjöns Missionshus

Maj 2019 - Augusti 2019

MAJ

| | | | |
|---------------|----|-------|---|
| Söndag | 5 | 10:00 | Gudstjänst, Yngve Simeonsson Enkelt fika <small>HJ</small> |
| Söndag | 12 | 10:00 | Konfirmation, Tomas Lindell Enkelt fika |
| Söndag | 19 | 10:00 | Gudstjänst, Yngve Simeonsson nattvard Enkelt fika <small>EK, VH</small> |
| 30 maj-2 juni | | | SAM/SAU-konferens i Gullbranna |

Bibelord Maj

Bara hos Gud finner jag ro.

Ps 62:1



KONFIRMATIONSHÖGTID

Söndagen den 12 maj kl 10:00

Välkomna !

Cykelrunda

Kom på cykelrunda med tävling och fika den 24 maj

Stensjöns SAU står för programmet

Ta med din cykel och cykelhjälm

vi ses vid missionshuset

För hela familjen!



Tips! Glöm inte cykelhjälm och cykellyse samt kläder efter väder

KONFIRMATIONSUNDERVISNING

i Stensjöns Missionshus

Du som är född 2005 eller tidigare är välkommen att delta under läsåret 2019/2020 i församlingens konfirmationsundervisning

Anmäl intresse till Kerstin Carlsson 070-285 30 04
eller Tomas Lindell 073-542 88 12



Då var det dags för ett nytt Storläger.

Vi har ett storläger vart 7:e år. Vi blir ca 4 000 scouter.

Det kommer äga rum v 26 på Eds gård utanför Värnamo.

På söndagen blir det en lägergudstjänst kl. 11.00 på lägerplatsen.

Med vänlig hälsning
Stensjöns UV-scoutkår

JUNI

| | | | | |
|--------|----|-------|---|----------------|
| Söndag | 9 | 10:00 | Samtalsgudstjänst, Tomas Lindell | Enkelt fika π |
| Söndag | 16 | 10:00 | Gudstjänst, Jan Bengtsson | |
| | | | sång Irene Andersson Nattvard | Enkelt fika κ |
| Söndag | 23 | 19:00 | Friluftsgudstjänst vid Gisshultssjön | |
| | | | Lars-olof Egbäck | Medtag fika os |
| | 30 | 11:00 | UV-scoutlägeravslutning | |

Bibelord Juni

Stå fasta och var stadigt rotade i honom

Ef. 3:17b

Välkomna till sommarens samlings i det fria!

- 23/6 19:00 **Lars-olof Egbäck**
Gisshultsjön
Danstorp
- 20/7 19:00 **Sommarkväll vid**
Vindskyddet
Högakullasjön
- 4/8 19:00 **Tomas & Anita Granath**
Tallövägen 4

MEDTAG EGET FIKA TILL SAMLINGARNA



JULI

| | | | |
|--------|----|-------|--|
| Onsdag | 10 | 21:00 | Aftonbön, fam. Göransson <small>AJ</small> |
| Lördag | 20 | 19:00 | Sommarkväll vid vindskyddet Högakullasjön Medtag fika |
| Onsdag | 31 | 21:00 | Aftonbön, Yngve, Inger & Inger <small>DK</small> |

Bibelord Juli

Ta alltså Gud till föredöme, som hans älskade barn.
Ef. 5:1

AUGUSTI

| | | | |
|--------|----|-------|--|
| Söndag | 4 | 19:00 | Trädgårdsgudstjänst, Tallövägen 4 Tomas & Anita Granath Medtag fika <small>VH</small> |
| Söndag | 11 | 10:00 | Gudstjänst, Anders Hildingsson Enkelt fika <small>AC</small> |
| Söndag | 25 | 10:00 | Församlingsdag, Nattvard <small>AJTL</small> |

Bibelord Augusti

Summan av ditt ord är sanning, dina rättfärdiga lagar
består för evigt
Ps.119:160

SEPTEMBER

| | | | |
|--------|---|-------|--|
| Söndag | 1 | 10:00 | Gudstjänst, Jan Bengtsson Enkelt fika <small>HJ</small> |
|--------|---|-------|--|

Bibelord September

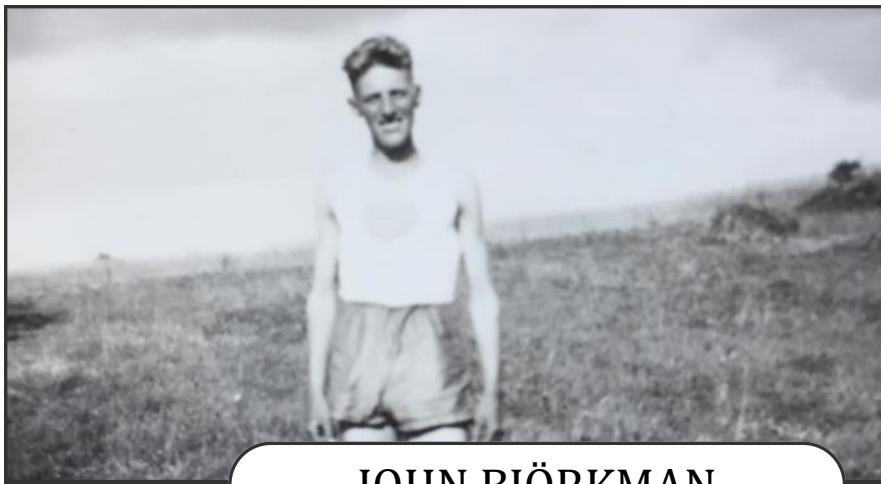
Led den unge in på den väg han bör gå, så följer han
den även som gammal
Orsdp. 22:6



Onsdagar kl.18.00



Fredagar kl.19.00



JOHN BJÖRKMAN

John Björkman från 1934 och han var 22år. John är uppvuxen i Ånhult och tränade mycket i dess omnejd.

Vi är några som gillar långlöpning . Och så råkade jag se att man kunde skicka in statistikfrågor till Svenska Friidrottsförbundet och A. Lennart Julin (som också är expert på TV). Så jag frågade om min farbror John Björkman. Och fick nedanstående svar. (klubbadresserna är de platser som John har bott på. Han gick på folkhögskola i Karlskoga (tillsammans med Lennart Hyland) och därefter flyttade till Linköping och bildade familj. Med vänlig hälsning Ulf B.

Hej, Ulf,

Litet för långt tillbaka i tiden för att jag själv skulle ha någon koll, men lyckligtvis har jag en statistikkollega – Bengt Holmberg – som fördjupat sig i historien och han kunde ge besked:

John Björkman (född 20 sep 1912) dyker upp i listorna 1935 och hänger med fram t o m 1941. Under den perioden tävlade han för fyra olika föreningar (Nässjö IF, IFK Sävsjö, IFK Bofors och IFK Linköping) så han verkar ha flyttat runt en del.

Bästa distans var 10000m där han fanns med på topp-10 i Sverige åren 1937-1939. Personliga rekordet 32:07.0 gjordes 1937 och gav sjunde plats i Sverige och faktiskt även 42:a plats på världsårsbästa! Bästa SM-placering var som sexa 1939.

Han hade också personliga rekord som 8:48.4 på 3000m (1941) och 15:15.2 på 5000m (1937).

Så visst var John Björkman en duktig löpare på sin tid och hans topp-tider är faktiskt hyggligt gångbara breddmässigt också nu sisådär åttio år senare:

I Sverigestatistiken för 2017 hade han med sina personbästan nämligen placerat sig 25:a på 10000m, 41:a på 5000m och 42:a på 3000m.

Vänligen/Lennart Juhlin

John vann DM på 10,000m 4 år i rad 1935 – 1938 på drygt 33min.



**Vi sätter din LPS-brunn och kopplar in dig på den kommunala VA-servisen
Alla förekommande mark & anläggningsarbeten**

0380-55 68 85

www.transab.se

1989 – 2019



Kjell Wikstrand invigde välkomstskylden den 3 oktober 1998 inför en skara nöjda och stolta samhällsbor. Barkös handel, Elmerssons Schakt, Stig Holms Åkeri AB, Nömmebergs Vårdhem AB, Sjöviks Sjuk- och vårdhem AB, Stensjönbuss AB och Walfridson AB har tillsammans skänkt 13.000 kronor till projektet. 25 enskilda bidragsgivare skänkte cirka 3.000 kronor. Kostnaden för samhällsföreningen blir mellan 2.500 och 3.000 kronor. (De tre fåglarna symboliserar tre föreningar; samhällsföreningen, idrottsföreningen och missionsförsamlingen, som strävar åt samma håll).

Våren knackar på och Stensjönbladet skall trilla ner i brevlådan för 30:e året. Jag satt och ögnade igenom några gamla Stensjönblad och såg både namn och händelser som än idag förknippas med Stensjön då och nu.

För trettio år sedan så invigdes läktaren vid A-plan invigdes i samband med Sheijken Cup 1989 av Klas Ingesson, då IFK Göteborg. Sheijken Cup lockade allsvenska lag och profiler. Nu har vi cup med de mindre lirarna. De som kommer att blir stora om några år. Minicupen fyller i år 10 år, och de som var med i de första cuperna, debuterar nu i A-laget.

Jag läste i ett blad från 1999, då bladet fyllde tio år, att vårt vackra monument invigdes året innan med en stolt Kjell Wikstrand poserande framför monumentet. Då fanns det 3 fåglar, symboliserande de tre föreningarna. Nu 20 år senare kan skåda samma monument, fast med fyra fåglar.

Jag bläddrar framåt ytterligare tio år och hamnar på 2009. Året är speciellt då Stensjöns IF firar 75 år. Det firas med pompa och ståt på Ullinge.

Detta hände 1989:

- De 24 GPS satelliterna placerades i omlopp.
- Globen i Stockholm invigdes.
- Ingemar Stenmark tog sin sista världscupseger och ingen har ännu tagit fler.
- Berlin river sin mur.

Men nog om det förflutna, nu får vi ta tag i sommaren. Låt badplatsen blomstra, Runeplan fyllas med friidrott, fotboll och midsommardans. Låt motionärerna cykla, bada och springa och vi andra gå till två röda hus. Ta en fika hos Affe efter du hämtat vid fritids. Eller följ med i UVs upplysta värld. Sjung med i spontankör och gå en tipspromenad. Stanna på knuttefika eller sitt en stund i den strandade ekan i vår fina rondell. Och glöm inte att slänga en pantburk i den blå containern.

Mattias Elsner

TIPSPROMENAD



28/4

12/5

Start från Runeplan, Stensjöns idrottsplats,

Mellan kl. 10.00-10.30

20:-/vuxen

10:-/barn

Max 50:-/familj



Vid målgång finns kaffe, saft, hembakat och ev.
våfflor att köpa.

Varmt välkomna och se vårtecknen i vår härliga
natur 😊

Arr; Sif damklubb

Cykelturerna 2019

| | | |
|------------|------------------------------|--------|
| 7 Maj | Aggarpsrundan | 11 km |
| 14 Maj | Bodanässjön runt | 15 km |
| 21 Maj | Hesterskogrundan | 17 km |
| 28 Maj | Fritt önskemål... | |
| 4 Juni | Gisshultsjön runt | 22 km |
| 11 Juni | Floenrundan | 20 km |
| 18 Juni | Sjunnarydrundan | 22 km |
| 25 Juni | Donnemilarundan | 21 km |
| 2 Juli | Nömme-Katteryd-Prostorp | 25 km |
| 9 Juli | Södra Vixen runt | 27 km |
| 16 Juli | Nömmen runt | 29 km |
| 23 Juli | Hallarundan | 25 km |
| 30 Juli | Åsen - Änkarp - Hackareviken | 19 km |
| 6 Augusti | Överaskning | 35 km? |
| 13 Augusti | Överaskning | 40 km? |

INFO: Alf Barkö 91067

Samling Tisdagar kl. 18.30 vid Barkös och medtag fika! Gärna Te med tilltugg...

Om vädret är för dåligt, så åker vi en annan gång...

Vid önskemål kan vi även åka andra rundor, med nya mål!

Välkommen och upplev den vackra naturen runt Stensjön och träffas!

Vill du testcykla en Elcykel? - Besök Barkös i Stensjön!



Ecoride Elcyklar

www.ecoride.se

Magsmart -

en bok för bättre hälsa av David Jonsson

Köpte boken ör 69 kr på bokrean och den var ett fynd! Den var riktigt bra med alldeles utmärkta tips och boken var också lättläst!

I tarmen finns 500 miljarder bakterier, alltså 70 ggr fler än det finns människor på Tellus. Bakterierna är våra allierade och hjälper till med att bryta ner maten, bilda vitaminer och påverkar din vikt och ditt humör.

Hur din kropp mår beror inte bara på dina gener du ärvt utan också vilka bakteriegenener du skaffat under livets gång eller så att säga ditt inre ekosystem.

Om vi måste ta en antibiotikakur måste vi efteråt äta tillskott av probiotika, syrade grönsaker som kimchi och öka intaget av vattenlösliga fibrer som psyllium, chiafrön, grönsaker, bönor och linser. Antibiotika i i tidig ålder är en riskfaktor för astma, övervikt och eksem. *(Jag hade aldrig haft astma före min antibiotikakur 1976)*

Det är värre för hälsan att ha många små problem som lätt förhöjt blodtryck, lätt förhöjt blodsocker, lätt förhöjda blodfetter än bara kraftigt förhöjt blodtryck. Detta med flera risker brukar kallas 'metabola syndromet'. Försämras ett av symtomen försämras i regel alla!



Bevisen hopar sig nu för att obalanser i mikrobiotan ligger till grund för en lång rad sjukdomar. När tarmens invånare inte är i balans och matas med fel mat som socker och mjöl som är de stora bovorna leder det till produktion av gifter som LPS (*lipopolysackarider*). I fettceller leder höjda nivåer av LPS till produktion av inflammatoriska ämnen som har stark koppling till utveckling av diabetes, åderförfettning, andra kärlproblem och övervikt.

För att undvika att med bakteriernas hjälp förgifta kroppen är alltså socker/mjöl i kombination ihop med fett det första man ska sanera. Mycket fett kan underlätta upptaget av LPS i både direkt och indirekt genom att öka tarmens genomsläpplighet. (*Läckande tarm*)

En måltid med mycket snabba kolhydrater och fett ledde till en kraftig ökning av bakteriegiftet LPS i blodet. Men om man istället gav en måltid med mycket fibrer och frukt höjdes LPS-nivåerna inte alls! För högt LPS kan också skapa leptinresistens i magens nervsystem vilket gör att leptinet får sämre effekt. Leptinresistens innebär också att andra mättnadshormoner som CCK minskar. **Dessa mättnadshormoner utsöndras efter en måltid och bidrar till att vi känner oss mätta.** Hela systemet kan komma i olag och du känner dig mindre mätt och vill äta mer av samma sak.

En kost för minskat LPS ska ha lågt innehåll av fruktsocker, fettintag på 16 - 18 % och vara baserad på komplexa kolhydrater som hela korn, baljväxter och grönsaker och väldigt rik på naturliga fibrer och dessutom ge tillskott av probiotiska livsmedel. (miso, tamari, kimchi)

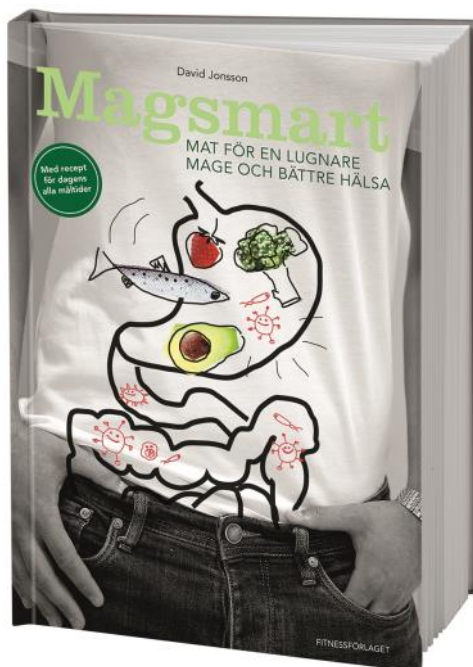
Fettlever

Levern är kroppens termostat för blodsocker, upptag och utsöndring av blodfetter, hantering av gifter och alkohol. Om leverns funktion förändras får det stor påverkan på vår hälsa. Vid övervikt (bukfett)

påverkas leverns hantering av både blodfetter och blodsocker negativt och ökar risken för diabetes, hjärt-kärl-sjukdomar och andra inflammatoriska sjukdomar. Förr var det alkoholister som drabbades, men nu är även överviktiga och personer med stort sockerintag i riskzonen. Sannolikheten att en kost med högt intag av socker och fiberfria kolhydrater har en direkt drivande verkan på utvecklingen av fettlever är stor.

Kombinationen fett och socker är ohälsa-cocktail

LPS ökas främst av fruktos och fett och förhöjd LPS ger ökad produktion av inflammatoriska ämnen.



Göran Graberg har läst boken "Magsmart" av David Jonsson med stort intresse och rekommenderar den till alla som är mån om hälsa!

Välkommen att fiska i Skärvingen!

Du behöver ett fiskekort, det finns att köpa i Barkös Lanthandel, hos Marga Svensson Skärsboda 6, eller hos fam. Währborg Hansarpsvägen 6

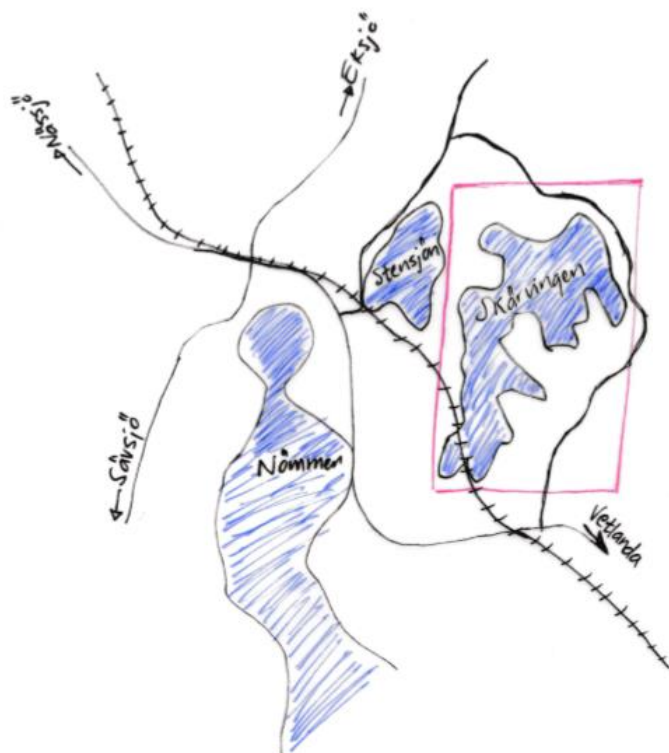
Kostnad

Årskort: 400 kr

Veckokort: 100 kr

Dagkort: 50 kr

Under kräftfisket mellan 7 augusti 2019 och 15 september 2019 får fiske enbart ske från land, brygga eller från stillaliggande båt. Det är inte tillåtet att trolla/draga efter båt, det kan skada kräftfiskeutrustning. Motorbåt får framföras med stor försiktighet.



God fisketur!

önskar Skärsboda Fiskevårdsförening



BUTIKEN I STENSJÖN

Nära sjöarna
Nömmen, Stensjön o Skärvingen
0380-910 67

Öppettider

Mån–Fre 13-18

Lördag 11-14

Söndag **Stängt**



Bäst på Te!

Direktimport av kvalitets Teer från Sri Lanka

www.barkos-te.se

Välkommen!