

Stensjönbladet

Vinternummer



December – April 2020

Nr 1 - Årgång 31 - 410 ex
www.stensjon.org

Stensjönbladet

Vinter 2020 innehåll

Jaget eller Laget.....	3
Värmen finns trots kylan	6
Lasse Lennartsson 50 år som ledare	12
Bertil "Frejld" Trolle.....	15
Alle man till pumparna	19
Motion viktigast för hjärnan.....	22
Stensjöns IF	25
Maten din medicin	34
Bilder från förr.....	36
Maten din medicin	38

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"...

JAGET eller LAGET



No man is an island, no man stands alone.....

*We need one another, so I will defend
Each man as my brother, each man
as my friend.*

Så sjöng Joan Baez i min ungdom, och det var nog en sång många av oss gick och gnlade på. Den handlar om att ingen människa egentligen kan leva isolerad från andra, vi lever i ett ständigt beroende av varandra. Det är säkert något du själv upplevt, att människor omkring dig påverkar dig, i positiv eller negativ riktning. En del människor lyfter oss, andra ger oss en känsla av att bli nedtryckta.

Den här sången var en del av en optimistisk tid, det fanns en tro att det fanns lösningar på samhällsproblemen, frihetskamp mot kolonialmakter, ungdoms revolt, ja allt pekade mot en friare, bättre och lyckligare tid. En del i detta var också känslan av ansvar, vi tillsammans kan göra detta möjligt.

Ansvaret gällde inte bara de yttre strukturerna, det handlade också, i den här sången, om ett ansvar för medmänniskan. Baez sjöng: Jag vill försvara varje människa som min bror, som min vän. Ett slagord från den här

tiden var "love, peace and understanding", något som efterhand kanske blev lika slentrianmässigt som att skicka hjärtan på Facebook.

Tiden gick, tidsandan förändrades, individualismen gjorde stora framsteg. De nya ledorden blev "satsa på dig själv", "förverkliga dina drömmar", "ta för dig". Inget fel i det, varje människa har rätt att forma sitt eget liv, utifrån sina förutsättningar. Men någonstans på vägen verkade det som om många glömde bort de andra, människorna runt omkring. Samhället kändes hårdare, ensamhet och utbrändhet gjorde stora insteg i människors liv.

Så kom internet, Facebook. Nya möjligheter till kontakter, sociala relationer. För en del blev det bra, för andra gick det överstyr. Jag minns en teckning från några år tillbaka; En kille sitter ensam vid bardisken, med telefonen i handen. Han ser inte direkt glad ut. En annan gäst frågar bartendern; Vad är det med honom? Och får svaret "han firar sin tjugofemårsdag, han har fyrahundatjugoåtta vänner på Facebook.

Nu är vi framme vid december 2019, i Stensjön. Vad ser vi i framtiden, hur ska det bli att leva i Stensjön? Själv är jag optimist, vi har fattat att ingen människa är en ö. Vi jobbar tillsammans i våra föreningar, i

församlingen, för att hjälpa varandra till goda liv, utifrån de grunder vi har. Vi låter **laget gå före jaget!**

Fritt översatt slutar Joan Baez sång så här:

När jag hjälper min bror (eller syster) då vet jag att jag planterar ett frö av vänskap.

Det kommer aldrig att dö.

/ Olle Sjöberg

VI ÖNSKAR ER EN RIKTIGT

God Jul

OCH ETT

Välsignat

Nytt År!



Stensjöns Missionshus

Gudstjänster och samlingar

DECEMBER

Söndag	1	10.00	Adventgudstjänst Tomas Lindell. Sång av Kerstin Carlsson. Enkelt kyrkfika. <small>EK</small>
Söndag	8	10.00	Gudstjänst Jan Bengtsson. Nattvard. Sång av Margareta och Ingemar Sundbäck. Enkelt kyrkfika. <small>KC</small>
Onsdag	11	18.30	UV bjuder in till Lucia med basar. Servering. <small>UV</small>
Lördag	21	18.00	Julkonsert Heavly United. Enkelt kyrkfika. <small>KC</small>
Julafton	24	23.00	Julnattsgudstjänst Tomas Lindell. Sång av David Lindell och Filip Carlsson. <small>TL</small>
Söndag	29	18.00	Mingel från kl 22.00 Julfest för alla Insamling till Diakonia. Servering. <small>Grp1, Servering 2</small>



*Bibelord
December*

*Var goda mot varandra, visa medkänsla och förlåt varandra,
liksom Gud har förlåtit er i Kristus.*

Ef.4:32

STENSJÖNS LUCIA MED BASAR



- ★ Lussefika
- ★ Försäljning
- ★ Lotterier

11 december 18.30
Stensjöns Missionshus

VÄLKOMNA!



Julkonsert med

Heavenly United

22 november Kapela Missionshus 19:00

7 december Annebergs Missionskyrka 18:00

8 december Flisby Missionshus 18:00

21 december Stensjöns Missionshus 18:00

VÄRMEN FINNS TROTS KYLAN!

Winter is coming!

Kylan har en tendens att krypa in på, väldigt påtagligt, så här års. Blåsig och fuktigt, med en temperatur nära noll. Då fryser jag ofta. Det hjälper knappt att ta på sig det varmaste jag äger. Det blir kallt ändå.

När jag läser dagstidningar och ser på nyheter, kan det verka som om samhället har blivit kallt också. Många upplever det så. På vissa sätt stämmer det. Många känner sig otrygga. Trots att de flesta brotten har minskat sedan jag var ung, känner vi oss ändå otrygga. Många är ensamma. Trots att det aldrig varit lättare att hålla kontakt med andra, saknar människor kontakter med andra människor. Trots att vi väl alla gärna hjälper grannen, om grannen ber om hjälp, så drar vi oss från att fråga. Visst är det konstigt. För det finns så många människor som bryr sig, bara vi öppnar ögonen.



Jag tror att gemenskap, förutom att ta bort känslan av ensamhet, också skapar trygghet. Det ger en känsla av sammanhang och mening. Men var finns gemenskapen?

Jag tror den finns på många håll om vi vågar leta och prova.

Vet ni till exempel att i Stensjöns Missionshus ber församlingen för människorna i Stensjön, varje söndag. Många av medlemmarna gör det varje dag. Ber för ensamma och sjuka. Folk som har det jobbigt på olika sätt. Man ber att Gud skall hjälpa till, men man ber också om möjlighet och tillfälle att själva få hjälpa till. Att själva få vara bönesvaret som motverkar ensamheten, rädslan och otryggheten.

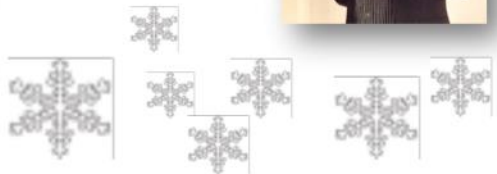


Julens budskap om ljuset i mörkret, om värmen och gemenskapen behövs mer än någonsin.

Så vi tänder våra ljus, med en bön om att själva få vara ljus. Ljus för dem som upplever att livet är mörkt. Vi tänder våra ljus med bönen att få vara till för dem som behöver gemenskap.

*Vi tänder
våra ljus....*

/ Tomas Lindell



JULEN 2019

Lördag 21 december 18.00

Julkonsert

Heavely United

Tisdag 24 december 23.00

Julnattsgudstjänst

Tomas Lindell

Sång David Lindell och Filip Carlsson

Julmingel från kl. 22.00

Söndag 29 december 18.00

Julfest för alla

Servering





Församlingen inbjuder till en Julfest för alla i samhället sön 29/12 kl. 18.00.
I samband med julfesten görs en insamling till Diakonia för att stödja det arbete som görs för mänskliga rättigheter.



Diakonia är en biståndsorganisation som existerar och arbetar för de människor som nekas sina mänskliga rättigheter.

Diakonia är grekiska och betyder omsorg eller tjänst.

Det är en gemensam organisation för flera frikyrkor i Sverige och det innebär att vi i Stensjöns missionsförsamling är delaktiga i hjälp och stöd till människor över hela vår jord.

Diakonia har en vision där alla människor lever under värdiga förhållanden i en rättvis och hållbar värld, befriad från fattigdom. FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna som betonar individens rättigheter och som definierar vad som menas med ett värdigt liv är grunden för visionen.

Arbetet grundas också i den kristna tron på Gud som Skaparen, Räddaren och uppehållaren av allt liv. Som människor har vi fått uppdraget att bevara skapelsen och visa på varje människas värde.

Diakonia arbetar bl.a med andra organisationer över världen, träffar politiker och beslutsfattare, samtalar med journalister för att påverka och göra skillnad för de människor som nekas sina mänskliga rättigheter.

Vill du veta mera om Diakonia gå in och läs på <https://www.diakonia.se/>





GOTT NYTT ÅR! Välkomna till UV och Tonår!



Mini-UV (du som går i årskurs 1-2)
UV-scout (du som går i årskurs 3 och uppåt)
Tonår (du som är 13 år och uppåt)

Mini-UV och UV-scout startar onsdagen den 15/1 kl 18.00
Tonår startar fredagen den 17/1 kl 19.00

JANUARI

Söndag 5	10,00	Gudstjänst Annika Wahlström talar och sjunger. Enkelt kyrkfika. os
Söndag 12	10.00	Omsorgsgrupp Tomas Lindell. Enkelt kyrkfika.
Söndag 19	10.00	Gudstjänst med årsmöte Tomas Lindell. Sång av Kerstin Carlsson. Nattvard. Servering KC, Grp 3
Söndag 26	10.00	Omsorgsgrupp Enkelt kyrkfika.



*Bibelord
Januari*

*Visa mig din tro utan gärningar, så skall jag med mina
gärningar visa dig min tro. Jak. 2:18*

Swisha din gåva eller kollekt!

Skicka din gåva eller kollekt till:

Församlingen 123 100 66 42
UV-kåren 123 304 86 75
Tonår 123 433 92 71



Vill du specificera vad gåvan ska gå till, skriv i
meddelanderutan tex: Gudstjänst, Byggnadskassan, Hajk

FEBRUARI

Söndag 2	10.00	Gudstjänst Victor Holm. Sång av Carina o Björn Handberg och Annica o Bernth Simonsson. Insamling till missionärsunderhållet. Enkelt kyrkfika.
Onsdag 5	18.00	Vinterkväll för hela familjen Servering. UV och grp 1
Söndag 9	10.00	Omsorgsgrupp Tomas Lindell. Enkelt kyrkfika.
Söndag 16	10.00	Gudstjänst Roland Freed. Nattvard. Enkelt kyrkfika. AC
söndag 23	10.00	Omsorgsgrupp



Bibelord
Februari

Människan tänker ut sin väg, men stegen styrs av Herren.

Ordsp.16:9

MARS

Söndag 1	10.00	Gudstjänst Tomas Lindell. Sång av Ellinor Holgersson. Nattvard. Enkelt kyrkfika. DK
Söndag 8	10.00	Omsorgsgrupp
Lördag 14	19.00	Cafékväll MIN CAMINO – en pilgrimsvandring till Santiago de Compostela. Gunnel Carlsson. Sång av Edvard G Rangström. Servering. OS och Grp 2
Söndag 29	10.00	Gudstjänst Ing-Marie Arwidsson. Sång av Agneta och Per Egon Eliasson. Enkelt kyrkfika. HJ



Bibelord
Mars

Ni har inte utvalt mig, utan jag har utvalt er och bestämt er till att gå ut i världen och bära frukt, frukt som består. Joh. 15:16

APRIL

Söndag 5	10.00	Omsorgsgrupp
Fredag 10	10.00	Långfredagsgudstjänst I Björkö Missionshus.
Söndag 12	10.00	Påskgudstjänst Tomas Lindell. Sång av Kerstin Carlsson. Enkelt kyrkfika. EK
Söndag 19	10.00	Gudstjänst Magnus Kullberg. Nattvard. Enkelt kyrkfika.
Söndag 26	10.00	Gudstjänst Paul Snälls talar och sjunger. Enkelt kyrkfika. KC



Bibelord
April

Neka ingen en skälig gåva när det står i din makt att hjälpa.

Ordsp. 3:27

MAJ

Söndag 3	10.00	Omsorgsgrupp
Söndag 10	10.00	Gudstjänst Lydia Ekvall talar och sjunger. Enkelt kyrkfika. KC



Bibelord
Maj

Bara hos Gud finner jag ro.

Ps 62:1



Onsdagar kl.18:00



Fredagar kl.19:00



*Du är alltid välkommen till våra samlingar i kyrkan!
Har du frågor eller funderingar av andlig karaktär
så prata gärna med vår pastor Tomas Lindell
tel 073-542 88 12.*



Lasse Lennartsson har 50 år i följd som ledare i SIF

I en av de äldsta resultatlistorna från skolornas friidrottstävlingar på Runeplan härrör sig från dagen 1963-09-19 (56 år sedan) kan vi läsa mycket. I listorna är kändisar som Carin Henrysson, Klas Hanell, Lasse Lennartsson, Inger Ferm, Alf Barkö, Sten Josefsson och Anders och Sonja Jonsson (Änga).

Läraren har på första sidan noterat **särskilt bra resultat** och där finns Klas Hanell 3,96 och Inger Ferm 3,70 i grenen längdhopp. I stafetterna springer inte bara barn från Nävelsjö, Björkö och Stensjön utan även klasser från **Naglarp**.

Lasse Lennartsson har bästa tiden på 60m i klass tre på 10,2 och även i längd på 3,41 medan han i kast med boll 'bara' är sju på 26,62, vilket var en bra bit efter Björkerydspojken Lars Poltan på 40,50. Lasse är 1963 nio år och en lovande friidrottare (diskus allra bäst) och långt senare skulle han bli vår störste ledare i modern tid.

2019 har Lasse femtio år i följd som styrelseledamot i Stensjöns IF, vilket är något helt unikt. Kassörsjobbet har han nu efter 2020 utfört 30 år i följd och det är stora pengar Lasse sparar för klubben om man sätter kassörens arbete till 30,000 kr per år som Smålands IF debiterar om de skulle utföra tjänsten för vår klubb. (900,000 kr).

Lasse har dessutom haft Runeplan som sitt speciella skötebarn och varit med om tre utbyggnader och anskaffande av både grusplan och B-plan. Styrkan i SIF är just en bra ekonomi och Smålands vackraste idrottsplats eller just Lasses ansvarsområden. Lasse har varit en naturlig bas för vaktmästarna som vill ha 'EN CHEF' och inte ta order från alla håll.

Så nog har en av fotbollens största ledare fått skörda fina frukter av sitt arbete under 2019 efter A-lagets supersäsong och när lokal-sporten utsett Runeplan som kommunens vackraste idrottsplats



Göran har gjort en tillbakablick om Lasses karriär!

Lasse Lennartsson har 50 år i följd som ledare i SIF



Bilder på Lasse som Dagbladspristagare och knattelagledare.



Stensjönbladet har fått förmånen att få ta del av material från en biografi och vi började redan i förra numret att publicera delar av det materialet.

I kommande nummer av Stensjönbladet kommer det några fler sidor från Bertil (Freijd) Trolles böcker om sina memoarer, som han kallat "*En resa i minnen*" där första sidorna i förra numret handlade om kapitlet "*Min kompis Evert*".

Bertil är född 1936 i Kulla bygden Småland som ligger ca 1 mil från Eksjö i Höreda socken. Det han berättar är om sitt eget liv och hur det gestaltat sig.

I detta nummer är sidorna 15-18 från Bertils memoarer.

Vill Du åka släde - precis som "förr i tiden"?



Boka en tur hos *Grönturens Fjordhästar* så hör vi av oss när det blir slädföre. Pris 750 kr för två vuxna. Två barn kan följa med.

Bokning och info: tel 0730 46 16 28.

Välkommen!

Turerna med Volkswagen

Everts far hade köpt en ny bil, den populära Volkswagen jag tror modellen var 1954, Evert hade förmånen att få låna bilen när vi skulle in till stan på lördagskvällen eller göra något annat bara ut och åka.



Så här såg den ut svart till färgen

Nu öppnade sig nya möjligheter, vi kunde åka i ur och skur ibland lite finklädda för ett annat intresse hade dykt upp, flickor. Vad det underlättade om man hade en bil att få kontakt med det andra könet. Det var inte så vanligt att unga grabbar kom åkande i en ny bil, det här var en favör som vi inte var sena att utnyttja.

Vi gjorde en långtur till Stockholm då var även Börje i Sonarp med. Ingen av oss hade varit i huvudstaden tidigare, vägskyltningen inne i centrum var nästan obefintlig. Vi snurrade runt men lyckades ta oss ut till Djurgården där vi hade en rolig kväll på Gröna Lund.

Härintill en bild när vi åkte flygande mattan, längst bak skymtar Börje, framför honom Bertil övriga är två okända som fick hänga med.

Evert har förmodligen ramlat av eller kanske tog han bilden..



Bertil Börje

Det fingerade inbrottet

Vid en lördagskvälls tur med Wolksvagen hamnade vi på södra torget i Nässjö där det stod ett par granna töser som vi naturligtvis erbjöd en liten tur. Efter mycket övertalande hoppade de in i bilen, de hette Irene och Maj. Vi träffade dessa töser ganska ofta och gjorde en del långturer som det kunde bli till Jönköping och andra städer runt hemmatrakterna.

En kväll när vi plockat upp dem i Nässjö hade Evert och jag planerat en liten överraskning för dem. Irene och Maj visste inte vid den tidpunkten att Everts föräldrar drev affär i Stensjön. Vi körde småvägar och kom vägen från Skärsboda, när vi nådde idrottsplatsen släkte vi ljuset på bilen och kröp sakta fram till affärens parkering nedanför huset. Vi sade till dem nu måste ni sitta stilla inte yppa ett knyst, vi ska göra inbrott och skaffa lite godis. De blev vettförskrämda. "Så kan Ni väl inte göra". "Jodå" sade vi det har vi gjort förut och ingen har kommit på oss.

Vi smög iväg, efter en stund var vi tillbaka utrustade med några chokladkakor som vi gav flickorna och åkte snabbt därifrån. De tyckte det var lite konstigt att inte hunden som fanns där reagerade när den fick syn på oss. Då var det bara att berätta sanningen som lättade flickornas oro. Evert och Irene fattade tycke för varandra som så småningom ledde till äktenskap och etablering i Stensjön där de byggde ett hus och fick två pojkar.

"Chevan"

Evert hade en syster Evylin som jag hade ett gott öga till men hon var redan upptagen av en kavaljer Roland från Vetlanda som hade en häftig bil en Chevrolet 1939 årsmodell med svärmors lucka.

Bilen fick Evert låna vid några tillfällen, då var lyckan gjord för oss. Tänk att komma till stan med denna pärla, nu steg vi i graderna ytterligare några snäpp bland flickorna.



Evylin



Chevrolet 1939

Ett minne av denna bil är när Evert och jag en lördagskväll i Nässjö plockade upp två lifterskor på utfarten mot Jönköping. De stod där efter gatan klädda i stickade gula tröjor som lyste i kvällsmörkret, vi erbjöd dem skjuts som de inte var sena att anamma. Färden gick till Öggestorp där vi hade en trevlig pratstund lite kramar och pussar naturligtvis, innan vi sent återvände hem. Det blev flera besök i Öggestorp efter detta fick jag även några brev och kort av Birgitta som min tös hette.

” Någon måste lämna båten”

Många gånger på somrarna när jag besökte Evert som bodde intill sjön Stensjön, var det badning och annat som gällde. De hade en eka som vi rodde ut med i mitten av sjön.

Ofta var Everts bror Karl-Erland med även deras hund hade sin givna plats i båten. Snart hördes kommandot från manskapet! ”Någon måste lämna båten”

Då började kampen, vi brottades tills en av oss åkte i, men ofta åkte vi samtidigt. Båten lämnades vind för våg ofta med hunden ensam kvar, men han var inte sen att hoppa i när vi simmat en bit. Ofta bar det iväg till Staplaberget på andra sidan sjön.

Där roade vi oss med att dyka från berget, innan någon kom på att jaga ifatt båten som drivit iväg en bra bit. Då var det kamp först att få tag i ekan rodde den hem, de andre fick vackert simma tillbaka.

Att det inte hände någon olycka får vi vara glada för, det blev ofta ordentliga långturer. De här simturerna var bra för konditionen som blev ordentligt eftersatt av all MC åkning.

Vackert väder med riktigt varma sommandagar kunde det vara långa perioder, då blev det dagliga turer i ekan med samma tema.

Vi roade oss inte bara det var mycket sport också. Vi deltog i olika grenar i friidrott, spelade fotboll men framför allt bandy.

Stensjön hade ett juniorlag i bandy och sjön Nömens is utanför Svalanders affär och smedjan var hemmaarena.

Hade det snöat var det ofta spelarna själva som fick skotta fram en plan, tala om uppvärmning det behövdes inget extra tid för detta innan matchstart.



Evert hoppar i frivilligt

Bandylaget



Stensjöns IF:s juniorlag 1953-1954

Några större framgångar rönnte vi inte, men det var kul att umgås och lira ibland.

Evert utvecklade sina kunskaper och platsade så småningom i Stensjöns A-lag som spelade seriespel. Han var en duktig backkämpe inte lätt att ta sig förbi, gav sig inte i första taget.



Stensjöns IF:s A-lag 1956

Kapten Sven Lindqvist har samlat sin trupp för avtackning av motståndarlaget för god match i Eksjö på en spoland landbana vid Ränneslätt..



Alle man till pumparna

Av: Ordf. Christian Tenggren

Man kan tycka att det är oroväckande när en stad som Venedig klagar på för mycket vatten. Det är väl det dom lever på kan man tänka.

Vårt grundvatten har också äntligen hämtat sig. Detta efter flera år med ett underskott på det årliga nederbördskontot. Dock ligger fortfarande vattentäkterna till städerna lite efter. Det sistnämnda är lika oförståeligt som Venedigborna så här en helg mitt i november. Tänkte tidigare idag på det här med yin & yang, svart och vitt, starkt och svagt, sött och surt, mm. Själva grejen är att det alltid finns en dragning åt något håll, lite som november, fast det är inte varmt trots plusgrader, det är inte ljus trots att det är dag, det är inte heller vitt trots att det är svart som en sotarrumpa redan före klockan sexton. Med alla fina rönnbär så vill man gärna tro att det ska bli både vitt och ljus denna vinter.

Med ett trevligt så kallat prioriteringsmöte färskt i minnet där skötseln av vårt samhälle gicks igenom så är det även i vinter oklart om våra mest (enligt oss) prioriterade gång- och cykelvägar får någon skötsel denna vinter heller eller om vi får sätta vår tillit till samhällsinvånare som skött detta ideellt de senaste åren. Jag vill ändå påpeka att vi fått bra gehör för våra synpunkter och bra information om hur ledningen ser på saken när det gäller den övergripande skötseln. Kanske får man ibland se utanför ramarna och bara göra antingen man förstår att det är bäst eller inte. Det går alltid snabbt att säga nej så vi är glada när de lovar att återkomma i frågan.

Trafiksäkerhetsgruppen har fått nya kompisar! Vi har varit på en träff med likasinnade i grannkommunen för att utbyta erfarenheter och knyta kontakter. Tycker det var givande och hoppas att man kan vara någon form av enad



front i denna ojämna kamp. Vi ser ju även i tidningarna (media) många kompisar, andra boende längs större vägar, som allt oftare klagar på de höga hastigheterna och den täta trafiken. Jämmer och ve, om man hade kunnat nå ut till varje enskild trafikant som vi gör med Åkeriföretagen där vi märker (oftast) en direkt skillnad på fart och attityd när de blivit upplysta om att det bor folk i Stensjön. Ytterligare en kompis är på gång in i vår lokala grupp som varit vakant sedan Joann for till Canada. Vi hoppas på tillskottet, ju fler... Vi har även varit på någon ytterligare träff med samhällsföreningar från övriga kransorter i Nässjö Kommun. Märks ju även här att kompisar det finns i alla läger. Inte en enda ort där man är nöjd med trafiken. 30 nov har man möjlighet att lämna förslag och synpunkter på kommande trafikplan 2020-2023. Detta är lite unikt för oss då Stensjön inte finns omnämnda i den tidigare från 2016. Här vill man satsa för kollektivtrafik och gång- och cykel-vägar och därmed minska biltrafiken inne i samhället. Vi lämnar förstås ett utförligt förslag på den långsiktiga plan vi tog fram för tre år sedan.

Miljonenhälvan har nu kommit tre fjärdedelars väg då omröstningen av förslagen är avgjord. En "pumptrack" för de hjulburna och en ny motionslinga i anslutning till idrottsplatsen. Vi har blivit erbjudna att ta delar av entreprenaden och därmed kanske kunna sjösätta ett ytterligare projekt. Ett förslag som vi valde att ta bort innan omröstningen var en allmän bastu. Anledningen är att detta kanske går att genomföra med andra medel då skötseln av en sådan helt hamnar på samhällsborna och då inte livar med de övriga projekten som upprättas i våra olika orter där kommunen äger anläggningarna. Vi är här igång med undersökningar kring placering, vatten och avlopp, utförande och uppförande. Personligen kan man drömma om att det blir både bastu, omklädnings och i förlängningen en samlingslokal. Kanske kan kommunen äga grunden och samhällsborna faciliteterna. Ska se om vi inte kan utse en projektledare för denna möjlighet.

Vi kan väl dock inte säga att vi saknar samlingslokal i Stensjön. Gång efter annan visar föreningar och samhällsbor sin välvilja att hysa Samhällsföreningens olika spektakel. Allt från styrelsemöten, årsmöten, bockabyggen

och festligheter inhyses med öppna armar i olika lokaler. Senast i raden så intogs gymmet i Stensjön av Oktoberfestande Stensjönbor. Festen togs till oanade höjder när man kom in i värmen då frosten bet i gräset. Tack alla ni som gjorde detta till fantastiskt trevlig kväll. Trivsamt gänget känns starkare än någonsin och har mer tok och glädjeämnen på gång. Någon form av festlighet kommer väl att märkas av i årets "Juljakten" hoppas vi. Fina priser förstås till de som håller huvudet varmt.

Vi får ge oss själva en liten klapp på axeln när det gäller hur samhällsföreningen hanterar information från och till samhällsborna. När vi tagit del av hur andra hanterat dessa frågor så ser vi att vi kommit långt på kort tid. Dock finns det lite att lära hur man gör när man ska ta ett steg i utvecklingen. Vi har gjort det helt naturligt när kompetens och engagemang finns. Vi hoppas knyta fler med intresse och kunskaper till oss.

Innan novembers utgång så ska vi ha satt någon form av budget till 2020. Det är alltid fritt att vara med och påverka. Framför allt ta chansen på årsmötet, vi klubbar inte bara budgeten.



MOTION viktigast för HJÄRNAN

Ur **boken hjärnstark** av Anders Hansen fick jag följande fakta om hjärnan.

- Forskningen visar att minnesträning, korsord och sudoku inte ens är i närheten av samma positiva påverkan som motion ger.
- Hjärnan stärks allra mest av alla organ av motion.
- Motion leder till bättre koncentration, kreativitet, minne och stresstålighet.
- Motion leder till att du tänker snabbare och blir bättre på att mobilisera tankemässiga resurser när de behövs
- Faktum är att motion ökar din intelligens! (Nya celler)
- Motion och utbildning påverkas hjärnan positivt, medan alkohol och rökning påverkar negativt
- Socker minskar minneshjärnan
- Vid stress ökar hormonet kortisol och vid **för lång tid** med stress riskerar hippocampus (vårt minnescentrum) att minska något. Detta innebär att minnet blir sämre. Ett krympande hippocampus (bromsen) blir en allt svagare broms för nervsystemet. Om stressmotorn amygdala (gasen) går på för länge tröttas bromsen ut. När bromsen inte längre kan hantera amygdala, ja då börjar stresssystemet leva sitt eget liv. En ond cirkel uppstår och stress göder stress. När man undersökt långvarigt stressande visar det sig att hippocampus är mindre till volymen.
- Om du tränar kommer kortisolnivåerna att öka kortsiktigt och det är bra för att kroppen ska kunna prestera. Efter träningen sjunker nivåerna snabbt och om du tränar regelbundet ökar kortisolet allt mindre och under träningen och sjunker allt snabbare efter. Detta innebär

MOTION viktigast för HJÄRNAN

att du kan hantera stress bättre både i träning och på jobbet. Med andra ord träning gör att kroppen inte reagerar så starkt på stress, faktum är att träning är rena julafton för hippocampus och nya hjärnceller bildas.

- Även frontalloben kan dämpa stresssystemet och den reagerar också positivt på träning och blir större.
- Gaba är ett ämne vars uppgift är att ta bort vår stress, Gaba aktiveras av alkohol och av lugnande tabletter men också av motion och då utan biverkningar!
- Även musklerna kan genom kynurenin neutralisera stressämnen, så därför ska vi **också träna styrka**.
- Har du höga halter av stresshormonet kortisol hindras kroppen att förbränna fett och **kroppen börjar lagra bukfett**. Dessutom ger kortisol ökad aptit och sug efter kaloririk mat.
- **Stress bromsar omvandlingen av korttidsminnet till långtidsminne, medan träning förbättrar det.**
- Det allra bästa för hjärnan är att springa minst 3 gånger per vecka och 45 minuter varje gång. Att få upp pulsen rejält är också viktigt.
- En daglig promenad minskar risken för demens med 40%. Idag finns ingen annan effektiv medicin mot demens.
- För maximal effekt på hjärnan bör barn röra på sig minst 30 minuter/dag. Men så lite som 12 minuter förbättrar koncentrationen och läsförståelsen. Helst ska pulsen upp mot 150 slag/minut. **Lek går lika bra som träning!**
- Ångest beror på att hjärnans stresssystem är förhöjt och att amygdala markerar en fara som inte finns. Träning motverkar ångest! Negativa minnen har förtur i hjärnan, så träna på positiva minnen. (KPT bygger upp nya positiva minnen).

MOTION viktigast för HJÄRNAN

- **Motion är bästa medlet mot depression** och har bra verkan även mot utbrändhet. Börja med promenader och öka tempot när det känns rätt. Övergå till jogging och löpning om det är möjligt. Men det tar några veckor innan resultat visar sig.
- **Bromsa krympningen av hjärnan.** Minnescentrum hippocampus krymper normalt med 1 % per år, men vid försök i USA på 120 personer visade det sig att alkohol eller droger snabbade på hjärnans åldrande och hippocampus krympning. Dessutom visade det sig att de som konditionstränat inte krympt hippocampus utan att den istället blivit 2 % större.
- **För minnet räcker det med promenader** eller 30 min löpning – förmodligen är det bättre än att springa flera timmar. Styrketräning bättrar främst minnet på att para ihop namn med ett ansikte. Konditionsträning är bra för minnet för att komma ihåg.

*Pocketuppsagan av boken kostar under 100 kronor och rekommenderas varmt av
Hälsoinformatören Göran G.*





VÄLKOMMEN PEO

Varmt välkommen till Stensjöns IF "Peo"!

Stensjöns IF kan presentera Eugen "Peo" Adolfsson som ny assisterande tränare till Tomas Andersson. Eugen har lång karriär bakom sig med olika uppdrag i ett antal olika föreningar i Jönköping!

Moderklubb: Ekhagens IF (där han även varit ungdomssportchef, och ansvar för A-U lag senast 2015.)

Huvudtränare för IF Haga (huvudansvaret 2016)

Senaste uppdraget "Peo" var involverad i var 2017 då han var assisterande tränare i Husqvarna FF.

Men nu har Stensjöns IF alltså knutit till sig Adolfsson vilket ska bli riktigt spännande att se samarbetet med Tomas Andersson.

Vi önskar Andersson/Adolfsson lycka till!

Snart e kulan i luften igen!!!

Serieseger för U-laget efter vinst mot Höreda

En mix av unga och lite äldre spelare tog igår kväll hem seriesegern!

Man tvålade dit Höreda på Ränneborgs konstgräs med 4-1 genom mål av Marcus Bromander 3 och Alpha Lenjino 1.

Vi tackar samtliga spelare och ledare som bidragit med sitt engagemang under året som gått. Åttonde raka segern tog vi i

Div 4 i lördags då vi vann hemma mot Hvetlanda Gif med 6-1. Kvalplatsen jagades in i det sista men trots ett par vassa chanser i slutet av matchen fick vi inte in bollen och det skilde bara ett ynka mål från att ta oss till kval! Stensjöns IF gjorde en fantastisk höst och även där tackar vi samtliga spelare och ledare som jobbat runt laget.

Vi gratulerar Västerviks FF till seriesegern och sen önskar vi Aneby SK lycka till i kvalet.

Vi tackar vår publik och våra sponsorer för ett härligt samarbete denna säsong. Nu blickar vi framåt nästa säsong!

Tack för denna gång!

Vi ses 2020 på Runeplan!



Ett gott gäng som igår tog hem Utv B Nässjö serien!



POJKAR 05-06

Denna säsongen har varit tuff eftersom truppen har varit liten (11 man på hösten) vilket har betytt att vi spelat ett flertal matcher med en avbytare och några matcher helt utan avbytare. Starkt jobbat grabbar!

Men tillbaka till avslutningen, vi samlades på Runeplan för avfärd till Torsvik och Vroom go-cart.

vi delades in i två grupper en grupp med förare som kört tidigare och en grupp som inte kört tidigare.

Den mer "rutinerade" gruppen började för att visa hur det skulle gå till, det kanske inte var det bästa upplägget, för efter mängder av stoppsladdar, snurrar och fastkörningar kom grupp två in och gjorde i stort sett likadant. Omgång 2 gick lite bättre, framför allt så förbättrade sig grupp två väsentligt. Det viktigaste är att vi hade kul (och att vinna) och att ingen skadade sig (det såg dock lite otäckt ut när en förare byggde om depån när han valde en ny väg i densamma). Snabbast var Ludde följt av Edvin och Jack.

Efter detta blev det pizza och pingis i Stensjön.

Tack för en kul dag men framför allt för en bra säsong



POJKAR 07-09

Vilken fantastisk säsong det varit för våra unga killar i P07-09 laget. Träningsfliten har lyst och gruppen har varit större än någonsin.

Många matcher har det varit och laget har hittat på många roliga saker ihop även utanför planen.

Gruppen har byggt sig stark och står väl rustade inför nästa säsongs utmaningar, många duktiga killar och många engagerade ledare som verkligen brinner för föreningen.

Det är alltid lika roligt att komma ner till Runeplan och titta på grabbarna när de spelar.

Vi hoppas det blir lika många killar nästa år och ser fram emot en vintersäsong.





FLICKLAGET

Ett makalöst roligt år, med mycket träningsflit, roliga matcher och många fantastiska kamrater.

Säsongen har lidit mot sitt slut och oj vad mycket vi har hunnit med. För första året så har vi spelat seriespel och det har varit otroligt roligt att få vara med om. Oavsett resultat har vi alltid haft jättekul tillsammans och det är så kul att se tjejerna hänga. Det är även lika kul att se alla fina föräldrar samlas och ha roligt ihop.

På bortamatcherna har det varit kul att komma i karavan och på hemmamatcherna känns det som om flickorna börjar känna sig som hemma. Trygga och välbekanta med lokalerna, vilket är precis så som

vi vill att det skall vara. Alla SIF barn skall känna sig lika välkomna i den imaginära borg vi bygger tillsammans av tilltro och kamratskap.

Vi har börjat spela inomhus och det är skönt att hålla igång lite även under vinter, så att vi kan satsa på att få en lika rolig säsong 2020.

Tack för 2019.

Wilma, Malin och Mattias







Maten din medicin - Mandel

Frukterna från mandelträdet är de äldsta kända nötterna. Det växer naturligt i västra Asien och i Nordafrika. Mandel har använts i århundranden för att läka kroppen invärtes och kan mixas med vatten för att motverka feber.

Egenskaper.

- Sötmandel har hög proteinhalt, rik på fett, järn B-vitaminer och magnesium.
- Mandel lindrar inflammation och används vid behandling av bronkit och främjar andningen
- Bra för matsmältningen
- Drick mandelmjök dagligen för att minska matsmältningsproblem och lindra andningsbesvär.
- Innehåller enkelmättat fett av omega sex och man får se upp med balansen till omega tre om man äter mycket mandel.



Maten din medicin - Kryddnejlika

Kryddnejlika är de torkade knopparna från ett träd i myrtenfamiljen. Ett träd som kan bli 12 meter högt och som producerar ett övermått av klasar med små röda blomknoppar. De torkas till den mörkbruna kryddan som vi kallar kryddnejlika.

Egenskaper

- Efter maten kan du suga/tugga i dig en torkad nejlika, detta är superbra för tänder och tandkött och hjälper till med matsmältningen och motverkar gasbildning.
- Den är värmande och lämplig för den som ofta blir förkyld
- Kryddnejlika kan ha en lugnande inverkan på matsmältningssystemet
- Elimineras parasiter i kroppen
- Te på kryddnejlika kan lindra illamående och åksjuka
- Andas in infusion av kryddan för att rensa lungor och luftvägar
- Jag vill lyfta att de är fina när man lider av migrän eller depressioner. De innehåller ett ämne som påverkar vårt serotonin positivt i kroppen och detta är sammankopplat med dessa åkommor.
- Andra hälsoeffekter är att det förbättrar luftvägarna på grund av deras slemlösande, antibakteriella och antiinflammatoriska egenskaper





Ödest Ingegerd Fogelberg, Eva Hjertberg, Inga-Britt Ericsson, en rad över en finska, Ragnarsson (Nömmenäs), Ulla-Britt Walström (Lusten), Barbro Olsson (Ryd),
 Storp, Nils Lindqvist, Bertil Svensson (bror till Olle i Styggstorp), läraren Ada Hultqvist, överst Ingvar Kraft och Gillis Karlsson.
 Ödest t.h. Bengt Hermansson, Per-Olof Holst (Ryd), Evert Blomqvist (Hårdanäs) samt Uno 'Molle' Holmqvist (Lundholmen). (alla födda 1933-36)



Fjärde rad fr.v. Ragnarsson, Ingegerd Fogelberg, Ulla-Britt Walström, Ewa Hjertberg, Barbro Olsson, - ?, finska, Alice Axelsson, Inga-Britt Ericsson,
 Ödest 2 fr.v. Bertil Svensson, Karl-Eric Karlsson, Per-Olof Holst, Nils Lindqvist, Gillis Karlsson, Uno Grahn, Bengt Hermansson, Evert Blomqvist, Jörgen Kraft, ?
 Ödest 3.fr.v. Uno Holmqvist, Birgit Johansson, Tore Lindqvist, Gösta Jansson, John-Eric Ericsson, ?, Sonja Hjertberg, Ulla-Britt Wallström, Vasti Svensson, ?, Gull-Britt Wal-
 berg (Klockeberg), Bo Grahn, Ivar Larsson lärare!



1. rad fr.v. syster till Calle i Styggstorp, Bengt Hermansson, Uno Grahn, Karl-Erik Karlsson, rad 2, 7,7, Eva Hjertberg, Nils Lindqvist, Alice Axelsson, Tore Lindqvist, rad 3. fr. ryd Johansson (Knutstorp), Bengt Ragnarsson (Nömmenäs), Bertil Svensson (Styggstorp), Gillis Karlsson, Ingegerd Fogelberg, Inga-Britt Ericsson, Birgit Johansson (Hedstorp), Stina Svensson (Styggstorp), längst bak fr.h. Maj-Britt Fransson, Wasti Svensson (Skärsboda), Ingvar Kraft, Ragnarsson (Nömmenäs), läraren Ivar , Evert Blomqvist(Hårdanäs), Gilbert Fransson, Per-Olof Holst (Ryd),



1. rad fr.v. ?, Birgit Johansson, ?, Inga-Lill Roubert, syster till Karl-Erik Karlsson, Anna-Lisa Carlsson (Victors dotter), ?, Inga-Greta Zackrisson, Stina Svensson, Tore Olsson, Berit Svensson, Gilbert Fransson, Börje Karlsson, Göran Kraft, Jörgen Kraft, Bo Hjertberg, Karl Olsson, stående fr.v. Eva Hjertberg, Ingegerd Fogelberg, Ulla Olsson, Barbro Olsson, Uno Holmqvist, Evert Blomqvist, Per-Olof Holst, Nils Lindqvist, Sven Fogelberg, Hans Ivarsson.

Maten din medicin – omega 3

Vem behöver omega-3-tillskott?

Personer som inte äter fet fisk minst tre gånger per vecka eller personer som visar tecken på inflammation rekommenderas att äta omega-3-tillskott. **Dr. Olle Haglund rekommenderar 1–1,5 gram omega-3 per dag**, vilket motsvaras av två till tre kapslar Pikasol Forte Original.

Vilken sorts fett vi äter påverkar vår inflammationsbenägenhet. Omega-6-fettsyror främjar inflammatoriska processer medan **omega-3-fettsyror hämmar dem**. Medicine doktor Olle Haglund menar att vi får i oss för mycket omega-6-fettsyror och **för lite omega-3-fettsyror**.

Omega-3 är **livsnödvändigt** för en kropp i balans och uppges också vara bra för att förebygga många olika sjukdomstillstånd som exempel allt från problem med hjärta och kärl till muskler, leder och hjärna. (även ögon)

Obalans mellan fettsyror

Nyare forskning visar att många sjukdomar härrör från inflammationer. Det finns flera orsaker till uppkomsten av inflammation, en obalanserad kvot mellan omega-3 och omega-6 är en av stor betydelse. Omega-3 verkar dubbelt mot inflammation, dels genom att bilda inflammationshämmande ämnen men också genom att konkurrera ut de proinflammatoriska omega-6-fettsyrorna om upptag vid specifika receptorer.

– Jag är mycket positiv till omega-3 mot inflammationer. **Den rekommenderade kvoten mellan omega-6 och omega-3 är 2:1**, vilket betyder att man ska få i sig dubbelt så mycket omega-6 som omega-3. Men hos de flesta är kvoten mycket högre, mellan 10 - 20:1 och i vissa fall ännu mer **vilket är katastrofalt**, säger dr Olle Haglund.

Maten din medicin – omega 3

Omega-3, nyckel till god hälsa?

Omega-3 tillskrivs en rad hälsofördelar och uppges bland annat **kunna förhindra hjärt- och kärlsjukdomar**, dämpa inflammatoriska sjukdomar som **eksem, astma, reumatism, tarmsjukdomar** samt ha effekt vid en rad sjukdomar kopplade till hjärnan. Några exempel på de senare är ADHD, demens, depression, schizofreni och Alzheimers. Mycket tyder på att även dessa sjukdomar har sitt ursprung i en inflammation. När det kommer till varför omega-3 verkar positivt på flera sjukdomstillstånd är Olle övertygad om att den antiinflammatoriska effekten är en av anledningarna till omega-3-fettsyrornas breda användningsområde..

Här är några effekter av omega-3

- Effekten på blodfetterna
- Blodtryckssänkande effekten
- **Hämmade funktionen av blodplättar (trombocyter)**
- Antiinflammatoriska effekten
- Effekten på kärlelasticiteten

Omega-3-tillskott

Enligt dr Olle Haglund är viktigaste är att man kommer upp i rätt dos. – I slutänden handlar det om mängden omega-3. Mot inflammation är det bäst med en sammansättning där **mängden EPA är något högre än mängden DHA**, säger Olle: Fetter är viktiga för vår kropp och Omega-3, som bland annat finns i fet fisk, rapsolja och linfröolja är en vanlig fettsyra att få i sig för lite av. Därför rekommenderas många att ta tillskott av Omega-3. Omega-3 är fleromättade fettsyror som innehar livsviktiga funktioner i kroppen. Omega-3 har ALA (alfalinolensyra) som moderssubstans. Alfa-linolensyran omvandlas sedan i kroppen till EPA och DHA, som är längre fettsyror. EPA och DHA förekommer naturligt bland annat i fet fisk.



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!