

## Ordföranden har ordet



Jag förmodar att ni, liksom jag, börjat tröttna på isoleringen vi tvingats till. Även om man känner sig frisk och kry, vill man ju inte ignorera myndigheternas rekommendationer att inte vara ute bland folk. Visst längtar man efter att få träffa barn och barnbarn på ett naturligt sätt. Visst längtar

man efter att få umgås med sina vänner. Visst längtar man efter att få gå på restauranger och musikunderhållning. Visst längtar man efter SPF Östers månadsmöten, studiebesök och utflykter, men vi som är 70-plussare och kanske tillhör riskgrupper ska nog vara försiktiga. Vi i styrelsen tyckte själva att det kändes så positivt under hösten med mycket folk på våra aktiviteter. Det känns så snopet att behöva avbryta allt. Vi saknar er och gemenskapen vi byggt upp.

Nu kan vi bara hoppas att vi snart får starta upp igen och att ni ställer upp. Vi har ett fantastiskt program för hösten, med intressanta föreläsare och underhållare, spännande utflykter, studiebesök och fester. Det vi väntar på är ett klartecken från högre ort att det är ok att träffas.

Nu i juni drar vi igång några utomhusaktiviteter där vi kan hålla rekommenderat avstånd.

Den 9 juni börjar vi med promenader runt Rocksjön med samling vid kanotklubbens läktare kl. 10. Och den 1 juni också kl. 10 körde vi igång med utegympa i Liljeholmsparken precis intill busshållplatsen Starrgatan.

Naturligtvis oroar de stora dödstalen på grund av Coronan, men med lite större perspektiv har det varit värre. Fem gånger i jordens mer än 3 miljarder år långa historia har det skett så stora förändringar att livet på jorden förändrades. De kallas för de stora massutdöendena. Den första började för omkring 450 miljoner år sedan, och då dog ca 70 % av alla arter ut. Den femte och kanske mest kända skedde för ca 65 miljoner år sedan då en enorm meteor slog ned och orsakade att dinosaurierna plus 75 procent av alla då levande arter dog ut. Arter dör ut, djur och växter kommer och går. Det är livets gilla gång. Men under 2000-talet har forskare börjat prata om att vi nu befinner oss i mitten av det sjätte massutdöendet. 2014 gjordes en sammanfattning av de senaste rönen. Om utvecklingen fortsätter talar mycket för att antalet arter på jorden kan halveras på bara hundra år. Det är en exceptionellt snabb utveckling. Det som förr tog miljon-

tals år tar nu bara några århundraden. För första gången i livets historia finns det dessutom en levande föröväre. Vi som lever idag är inte bara vittnen till det hela, det är också vi som orsakar det. Vi påverkar vår miljö och våra liv, nu och i framtiden. Största risken för oss människor är vi själva. Den världsberömde, nyligen bortgångne fysikern Stephen Hawking, skrev att ju intelligentare vi blir, desto större är risken att vi utplånar oss själva. I alla tider har man skämtat om det som är svårt. Det handlar om ett yttre hot som måste hanteras, så håll till godo:

*Om du sitter hemma i karantän och har långtråkigt kan du öppna ett fönster. Då blir det drag.*

*Idag håller ICA stängt på grund av skadedjur. Flera tusen hamstrar.*

*Folkhälsomyndigheten uppmanar oss att inte stå närmare än 1 – 2 meter ifrån varandra. Norrlänningen: Måste vi stå så nära?*

*Jag gillar inte att skryta, men jag har undvikit folk långt innan corona viruset.*

Det verkar som att många är ute och promenerar för att få dagarna att gå. Själva har vi ägnat mycket tid åt att vara i skogen med dess stillhet, skönhet, fågelkvitter och ibland vattnets porlande. Där får vi vila från störande ljud, från krav, från negativa känslor, från inre och yttre stress, från oro. Du får bara vara.

Några stigar som vi har uppskattat är Pärilstigen vid kyrkan i Bottnaryd. Den går runt ön nedanför kyrkan och är både lätt och vacker. Tjuvanabben i Bankeryd startar i Trånghalla och följer Vättern till KFUM-lägrät i Bankeryd. Ryforsleden i Mullsjö är lätt att gå och man kan välja längd. Strömsbergsskogen har många stigar att välja på och vid Uva-berget utanför Tenhult får man en fantastisk utsikt. Lite jobbigare är Pärilstigen som utgår från kyrkan i Hakarp. Allra vackrast är kanske Hassafallsleden från Hovslätt med sina vattenfall, men den är jobbig med många trappor. Allra jobbigast är det att gå till Tegnertornet vid Grännaberget. Jobbig stig och 145 trappsteg upp i tornet men en fantastisk utsikt. Dumme Mosse och Västersjön platsar naturligtvis också på listan liksom stigarna vid Vattenledningsparken. Att Jönköping utsetts till Sveriges bästa friluftskommun är verkligen inte underligt.

Ha det så bra ni kan och hoppas att vi snart kan ses igen.

*Göran Viklander  
ordförande*

Avsändare:  
SPF Seniorerna Jönköping Öster  
c/o Lindgården  
Ringvägen 1  
554 54 Jönköping

www.spfseniorena.se/jonkopingoster  
facebook <https://www.facebook.com/www.spfoster>  
Ordförande: Göran Viklander

## VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA JÖNKÖPING ÖSTER!

### PROGRAM JUNI 2020

#### Utegympa

8 juni, 15 juni, 22 juni, 29 juni

10.00 Samling i parken bakom buss-  
hållplatsen mitt emot Jön-  
köpings Kolgrill (före detta  
Tenniskiosken)

#### Promenader

9 juni, 16 juni, 23 juni, 30 juni

10.00 Samling vid Kanotstadion  
Ta med fikakorg

#### Bangolf

11 juni, 18 juni, 25 juni, 2 juli

10.30 samling vid Golfbanan i  
Liljeholmsparken  
Var och en betalar för sig

#### 10 juni Fikaträff

14.30 Rosariet, ta med kaffekorg

#### 17 juni Fikaträff

14.30 Bauerparken, ta med kaffekorg

#### 24 juni Fikaträff

14.30 Bauerparken, ta med kaffekorg

#### 1 juli Fikaträff

14.30 Rosariet, ta med kaffekorg

Vid regn ställer vi in utomhusaktivi-  
terna.

Om du har några frågor, kontakta  
Göran Viklander, 073-814 07 13,  
[goran.viklander@gmail.com](mailto:goran.viklander@gmail.com)  
eller Lilian Mattsson, 0702-70 17 16,  
[lilian-mattsson@hotmail.com](mailto:lilian-mattsson@hotmail.com)

## Quiz – en liten frågetävling för dig själv

1. Vad heter Medelhavets största ö?
2. Hur många ben har en spindel?
3. Vad hette han som var först i rymden?
4. Hur är man om man är kolerisk?
5. Vad är en skvader?
6. Vilken blomma har det latinska namnet Primula Veris?
7. Vad heter världens sydligaste huvudstad?
8. Vad är ett libretto?
9. Vad är Mount Rushmore berömt för?
10. Vilken är den mest producerade bilmodellen i världshistorien?
11. I vilken by tillverkas dalahästen?
12. Vilket är kroppens största organ?

## E-post??

Du som har e-post men inte meddelat din e-postadress till oss, ring Greta, 070-623 65 95, eller Britt-Marie, 070-635 20 40, så kan vi nå dig med nyheter om programpunkter mm.

## Friskvård—viktigare än någonsin

Vi har fantastiska promenadvägar inom räckhåll—i Liljeholmsparken, utefter Vätterstranden, i Rosariet med Posses park, runt Rocksjön mm. Nu i Coronatider är det viktigare än någonsin att motionera! Det förbättrar vår motståndskraft och våra förutsättningar att klara oss om vi blir smittade.



Liljeholmskanalen



Posses Park vid Rosenlunds Herrgård

