

# Nyhetsbrev

**Februari 2021**

## Hej!

Nu när vi har passerat året med pandemin vill vi ändå påstå att samtliga årstider hittills varit på vår sida. Vi hade en vacker vår 2020, en härlig sommar, en otroligt fin höst och nu en riktigt härlig vinter, den första på många år. Vi är inte bara glada för vädret utan också för den fantastiska respons vi fick efter att vi skickat ut vårt första nyhetsbrev, så tack!

## På gång med Generationsmöten

### Skogsbad

I första nyhetsbrevet berättade vi om att vi kommer presentera olika teman med anknytning till friluftsliv. Nu är vi på gång med vårt första erbjudande.

Kom ut och "bada" i skogens atmosfär och låt vår guide leda dig till att uppleva naturen på ett nytt sätt. Vetenskaplig forskning har visat att vistelse i skogen har många positiva hälsoeffekter på oss människor: minskning av stress, förbättring av immunförsvar och hjärt- och kärlsystem. Laurence Nachin är utbildad mikrobiolog och certifierad Natur- & skogsterapiguide. Hon beskriver sin roll så här:

"Som att öppna en dörr och att bjuda in människor att kliva in. Naturen och skogen gör resten på ett fantastiskt och överraskande sätt. Vi använder oss av lukt, hörsel, syn, känsel och smak. Skogsbad får dig att slappna av, känna närvaro i stunden och att skapa ett förhållande med naturen".

Ett Skogsbad är en personlig och sinnlig resa som ger möjlighet att ta in de positiva effekterna av naturen och leder till välmående.



## VI TIPSAR

**Hitta din egen väg med  
Shinrin Yoku- Skogsbad och  
Generationsmöten i centrum**

Följ med på en  
skogsbadsvandring i Botaniska  
trädgården-Vitsippsdalen  
Vi träffas innanför grindarna vid  
huvudentrén  
**fredag 19 mars kl 15.00-17.00**

Begränsat antal platser,  
anmälan till:  
generationsmoten@  
socialcentrum.goteborg.se

**Dalai Lama sa en gång:**

*"Om du tror att du är för liten för  
att göra skillnad, försök att sova  
med en mygga i rummet"*



## Vi erbjuder tre tillfällen under året

Första tillfället är fredagen 19 mars klockan 15-17 i Botaniska trädgården. Vi rör oss på skogsvägar, skogsstigar och utanför stigarna. Under skogsbadet kommer vi att gå i väldigt lugnt tempo.

*För vem?* För dig som vill! Kanske en mormor med sitt barnbarn, kanske två vänner, kanske bara Du! Från 13 år och uppåt. *Hur?* Du rekommenderas ta på kläder efter väder och sköna skor. Eftersom det är en stilla aktivitet är det bra att kunna ta på sig lite extra varmt. Ta gärna med vatten att dricka och ett sittunderlag.

Ett typiskt Skogsbad tar upp till tre timmar men här kommer du att prova på en kortare variant. Det finns inga fel under ett Skogsbad och ingen bedömer det som händer.

Begränsat antal platser för att säkerställa din säkerhet. Skogsbadet är gratis men anmälan krävs, maila till: [generationsmoten@socialcentrum.goteborg.se](mailto:generationsmoten@socialcentrum.goteborg.se)

## Övriga tillfällen att prova på

Söndag 9 maj kl 13.15 i Guldhedsdalen  
Samling utanför Guldhedens bibliotek.

Torsdag 23 september kl 10.00-12.00 Slottskogen  
området kring Observatoriet. Samling vid buss 60  
ändhållplats, Bockhornsgatan.

*Evenemanget är ett samarbete mellan Sense in nature  
och Generationsmöten i centrum, Göteborgs Stad.*

[senseinnature.se](http://senseinnature.se)  
[goteborg.se/generationsmoten](http://goteborg.se/generationsmoten)



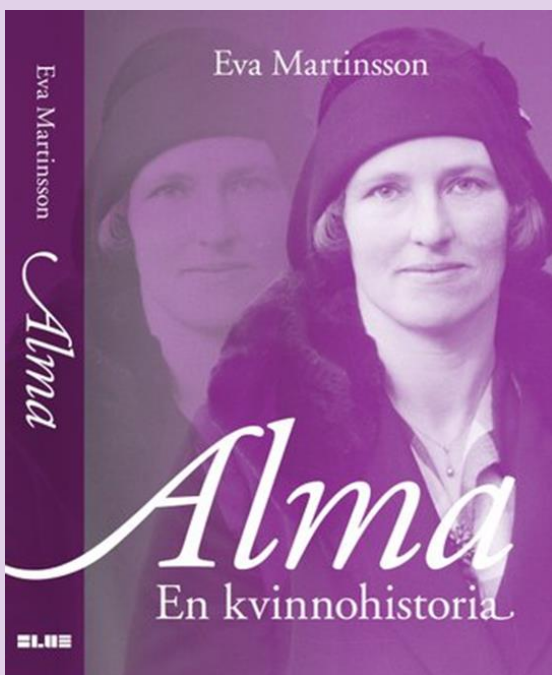


## **Alma, en kvinnohistoria**

Eva Martinsson, som genom Generationsmöten under många år varit volontär i skolan, tog tillfället under 2020 att färdigställa sin bok, *Alma, en kvinnohistoria*.

Eva vill att vi synliggör vår svenska historia så att nya generationer får bättre förståelse för att Sverige inte alltid varit ett välfärdsland. I bokens berättelse vävs historiska händelser in, huvudsakligen utifrån ett kvinnohistoriskt perspektiv, med syfte att också beskriva utvecklingen av kvinnors rättigheter i Sverige sedan kvinnlig rösträtt och valbarhet infördes 1921. Så här skriver författaren om sig själv:

”Efter ett långt yrkesliv inom offentlig och privat verksamhet, började jag år 2012 på Göteborgs Universitet. Efter fem års studier i Idéhistoria och Religionsvetenskap tog jag en fil.mag. Mina studier gav mig även inspiration till att själv berätta historier om hur vi människors olika villkor påverkar våra känslor, tankar, drömmar och handlingar. En skrivarkurs år 2015 gav mig modet att skriva romanen ”*Alma - En kvinnohistoria*”, som är min debutbok.”



# Tillsammans med Eva lottar vi ut hennes bok. Så här gör du för att delta i utlottningen:

Coronapandemin har nu pågått drygt ett år. Många har på olika sätt drabbats negativt men det finns också exempel på positiva saker som hänt under detta år för enskilda människor. Kanske någon skrivit klart den där boken, lärt sig franska, promenerat dagligen, gått akvarellkurs och så vidare.

**Svara med en mening - Vad är det mest positiva du gjort/har hänt Dig, under senaste året?**

Hösten 1921 ägde det första riksdagsvalet rum i Sverige där kvinnor var såväl röstberättigade som valbara. Fem kvinnor valdes in i riksdagen 1921. Det dröjde dock till 1948 innan Sverige fick sin första kvinnliga departementschef = minister.

**Tävlingsfråga: Vad hette hon?**

Skicka in ditt bidrag senast den 12 mars till  
**[generationsmoten@socialcentrum.goteborg.se](mailto:generationsmoten@socialcentrum.goteborg.se)**  
*Vi drar en vinnare bland de inskickade svaren.*





## Månadens uppdrag, mera fotografi!

Under våren kommer vi ha fotouppdrag med olika teman. Visa oss dina bilder!

### Fototema 2 februari/mars

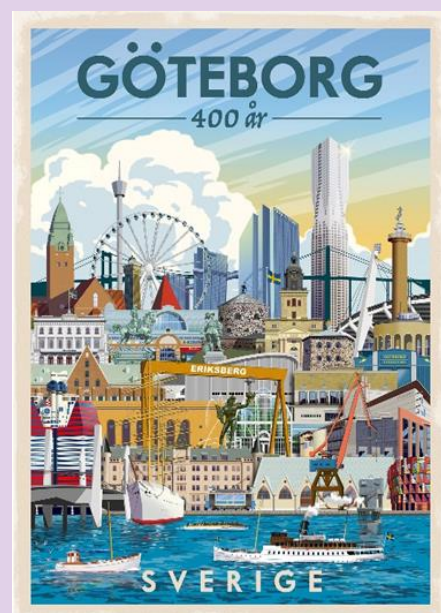
Med anledning av att vi i Sverige firar kvinnors rösträtt 100 år, så önskar vi en bild som för dig representerar begreppet demokrati. Bilder skickas till: [generationsmoten@socialcentrum.goteborg.se](mailto:generationsmoten@socialcentrum.goteborg.se)

## Mitt Göteborg, en fotostafett som firar Göteborg 400 år

Generationsmöten vill fira att Göteborgarnas Göteborg i år fyller 400 år med en fotostafett, där vi önskar få in bilder utifrån temat **Mitt Göteborg**. Fotografera det som symboliserar ditt Göteborg. En plats, en sak, en känsla, en historia, ett minne. Bilderna kommer kontinuerligt publiceras på våra sociala medier och vår enhetssida men förhoppningen är att vi kommer kunna ha en samlad visning i slutet av året.

**Bilder skickas in till:**

[generationsmoten@socialcentrum.goteborg.se](mailto:generationsmoten@socialcentrum.goteborg.se)





# Våra mediekanaler

## Instagram

Generationsmöten i Göteborg  
[instagram.com/generationsmotenigoteborg](https://www.instagram.com/generationsmotenigoteborg)

## Facebook

Generationsmöten i Göteborg  
[facebook.com/generationsmoten](https://www.facebook.com/generationsmoten)

## Enhetssida på goteborg.se

[goteborg.se/generationsmoten](https://www.goteborg.se/generationsmoten)

## Podda

Är du sugen på att berätta något som berör dig.  
Vi har en poddutrustning som går att låna.  
Resultatet läggs upp på vår hemsida och  
våra sociala medier.

# Allt gott!

*Drude och Lotta*

