

LIVSviktigt

I nöd och lust

Relationer behöver
friskvård Sid 9 - 11

Louise och
Christian sade
ja i Sya kyrka

Sid 4 - 6

**Meditation i
Boxholm**

En vila i
vardagen.
Sid 14-15

**Mer action än
man kan ana**

Trion som har
överblick
Sid 12

INNEHÅLL

4 Giftpå riktigt

Efter 12 år sade de ja.



7 Gammal kärlek

Per och Elsvig gifte sig 1955.



9 Relationsvård

Relationsrådgivarna Jonny och Lena Trossö ger recept för varaktig kärlek.



12 En vecka på kontoret

Administratörerna.



13 Historiskt

I Heda kyrka väntar Himladrottningen på besök.



14 Meditation

I Boxholm ägnar de sig åt mental träning för kropp och själ



16 Pilgrimsvandring

Det handlar om en inre resa.



17 Aktuellt och Evenemang

Tips på evenemang i våra kyrkor.

Redaktion

Ansvärgivare:
Fredrik Lennman, kyrkoherde
Folkungabygdens pastorat
Tel 0142-55 201
fredrik.lennman@svenskakyrkan.se

Redaktion:
Lisbeth Nilsson, informatör
0142-55 206
lisbeth.g.nilsson@svenskakyrkan.se
Lars-Åke Pettersson, redaktör
0142-66 18 10
lars-ake@pprd.se,
Annelie Sylvan, journalist
a@firmasyllvan.se

I redaktionsgruppen ingår också Kenneth Lindström Boxholm, Anna-Karin Horner Skänninge, Jenny Egerborn Ödeshög, Nina Lundborg Mjölby och Outi Laaksonen Mantorp

Tryck: Danagård Litho. Produktion och grafisk form:
Pettersson & Partners reklam och design AB, Mjölby 2016

I nöd och lust

FREDRIK LENNMAN ÄR KYRKOHERDE
I FOLKUNGABYGDENS PASTORAT

I vår gamla psalm 269 läser vi "Sorgen och glädjen de vandra tillsammans". En i mitt tycke bra beskrivning på hur det är att vara människa. Livet växlar verkligen från bekymmer och svårigheter till glädje och hopp. Ibland kan man känna det som om livet växlar mellan högkonjunktur och lågkonjunktur, precis som samhällets ekonomiska cykler.

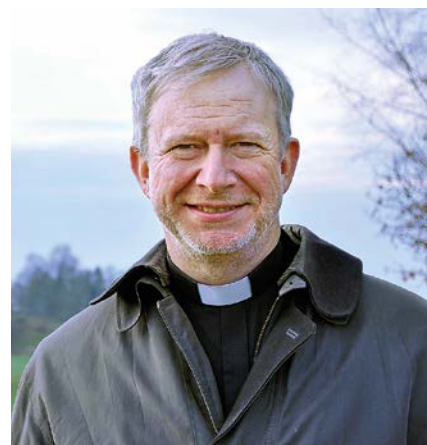
Det nummer av "Livsviktigt" du nu håller i handen handlar mycket om parrelationen, äktenskapet som ska hållas samman "i nöd och lust". Hur gör man för att vårda sina relationer, får dem att fördjupas och vara länge? Detta är viktigt inte bara i äktenskap utan också i våra

"Sorgen och glädjen de vandra tillsammans"

PSALM 269

möten med andra människor, grannar, släktingar, arbetskamrater. I nära relationer väntar man ofta alldeles för länge med att ta tag i problemen. Först när det gått riktigt snett i livet inser man att något måste göras. Kanske skulle vi, redan i de goda dagarna när allt går lätt, tänka på att förbereda oss för "nästa lågkonjunktur", de lite dystrare dagar som kommer någon gång. Lätt att säga kanske, men artiklarna i denna tidning kan vara en tankeväckare för oss, att vårda det vi har och ta väl hand om dem vi tycker om.

Folkungabygdens pastorat har nu funnits i två och ett halvt år. Under den



tiden har vår kanslichef Karin Björkman lett administrativa avdelningen med varm, fast och humoristisk hand. Tyvärr vill hon nu bli en "glad pensionär" i Höör, vilket vi självfallet inte vill förhindra.

Stort tack Karin för dina ovärderliga insatser i pastoratet. Du har verkligen lyckats lotsa den administrativa avdelningen framåt och hjälpt till med konstruktiva lösningar under dessa år.

Sommaren stundar med aktiviteter och vila. Någon kanske blir inspirerad att pilgrimsvandra för att uppleva och inleva det östgötska landskapet. Många kommer att söka en stunds vila i en sval kyrka i sommarhettan.

Olika tips på kyrkans sommaraktiviteter hittar du i "Livsviktigt". Har Du tillgång till internet så besök gärna vår hemsida. Vår personal på pastorsexpeditionen har arbetat hårt med att få den aktuell och lättläst i Din mobil eller läsplatta (www.svenskakyrkan.se/folkungabygden).

Väl mött i sommar

Fredrik Lennman

Vi behöver din medverkan

Tidningen Livsviktigt ska handla om viktiga frågor som rör livet och berör oss här i Folkungabygden. Skicka gärna förslag på artiklar till informatör Lisbeth Nilsson, Svenska kyrkan i Mjölby.

Har du andra funderingar angående tidningens innehåll så är du också välkommen att vända dig direkt till redaktören Lars-Åke Pettersson eller ansvarige utgivaren Fredrik Lennman. Kontaktuppgifter finns i redaktionsrutan här brevid.

Folkungabygdens pastorat, Axel Träffs gata 4, 595 41 Mjölby, Tel 0142-55 200.
Kyrkogårdsförvaltningen 0142-55 210. www.svenskakyrkan.se/folkungabygden

SOMMARTANKAR

Om kyrkans väggar kunde tala, vad skulle de berätta om i sommartid?

Kanske skulle de berätta om surret i luften i förra veckan som från en svärm av humlor. I själva verket var det ljudet av förväntansfulla föräldra- och syskonröster strax innan klockorna ringer in till konfirmationsmässan. Om ungdomarna som tågade in i vita kåpor och om den förälder som gick fram till altarringen och lite pirrigt och osäkert sträckte fram sina händer för att ta emot nattvarden för första gången sedan hon själv konfirmerades.

Kanske skulle de berätta om släktingen som inte hade satt sin fot i en kyrka på trettio år, men som i söndags såg sitt syskonbarn döpas i samma klänning som han själv bar vid sitt dop för ett halvt sekel sedan. Ett bleknat namnbröderi närmast klänningsfällen var en påminnelse om det.

Kanske skulle de berätta om paret som älskar och som vill dela livet tillsammans. Igår var de här och övade inför sin vigsel kommande lördag, då de ska få ge sina löften till varandra. Tidigt på morgonen kommer vaktmästaren och lutar nyfällda späda björkar mot de vitrappade väggarna.

Kanske skulle de berätta om pilgrimen, som bestämt sig för att ta en semesterdag till att utforska de sommaröppna kyrkorna. Hon tar en klunk vatten och njuter av tystnaden och lugnet innan det är dags att gå vidare, lite trött i fötterna men lätt i hjärtat.

Kanske skulle de berätta om alla böner som bes härinne under en sommar, och alla de hundratals somrar som har gått. De böner som bara är en suck. De böner som är mångordiga. De som är en psalmvers eller en tyst bön för någon som står en nära. Kanske är det tur att väggarna inte talar. De bevarar hemligheten, och Gud har lovat att höra.

Tänk om kyrkans väggar kunde tala! Då skulle de önska dig en god och välsignad sommar. Men för säkerhets skull gör även jag det, så att hälsningen säkert når fram.

Öppna ditt hjärta för Gud och tag emot sommarens välsignelse:

*må du vila på gröna ängar,
må du finna frid vid stilla vatten
må du dricka ur livets klara källa.*

NINA LUNDBORG,
PRÄST I FOLKUNGABYGDENS PASTORAT

Hur får ni det att hålla?

Vi frågar två gifta par: Hur gör ni för att hålla kärleken vid liv i ert förhållande?



Anne och Thord Claesson, Mjölby, vigda 2 augusti 1997, Hogstad kyrka:

– Vi håller vår kärlek vid liv genom att ha roligt ihop och göra saker tillsammans och genom att respektera varandra. Under vinterhalvåret bastar vi varje fredag då vi livligt summerar veckan som gått.

På sommaren hänger vi med vänner vid vår pool. Humor och skatt är två mycket betydelsefulla delar i ett förhållande.

Att resa till solen minst en gång per år är också viktigt i vårt liv.

Ingela och Kenneth Lindblad (som driver Mjölby Stadshotell), vigda 14 augusti 1982:

– Vi tycker om varandra trots att vi båda är lejon. Vi grälar nu och då. Det är nyttigt.

Vi tycker om att ha roligt tillsammans med våra vänner och arrangerar gärna fester, då och nu.

Vi har alltid haft projekt av olika slag på gång och har alltid arbetat stenhårt för att nå våra mål. Härliga ungar har vi fått. En av varje sort och nu också en sondotter, världens finaste!



Kyrkor fyllda av musik

Välkommen till ett rikt utbud av musik hela sommaren i alla våra kyrkor

Musiken är en blandning av jazz, folkmusik, visor och klassisk musik – förhoppningsvis finns det något som passar just dig. Eller kom förbi och dela gemenskapen runt sommarcafé, morgonböner och allsångsträffar.

Sommarmusiken är i de allra flesta fall gratis och detta tack vare Dig som

är medlem i Svenska kyrkan. Tack för din kyrkoavgift!

Programmet för sommarmusiken hittar du på hemsidan svenskakyrkan.se/folkungabygden, i Östgöta Correspondenten torsdagar eller program i kyrkorna.

LISBETH NILSSON



Efter 12 år sa de
ja till varandra

Snart har Louise och Christian Ny-
enger varit gifta i ett år! I maj föddes
deras andra barn, en liten bror till
Oliver.

”Nu är det vi på riktigt”

TEXT: ANNELIE SYLVAN

FOTO: SANDRA LEKANDER

I augusti förra året stod Louise och Christian Nyenger vid altaret i Sya kyrka och lovade att älska varandra i nöd och lust.

– Trots att vi varit tillsammans länge kändes det som ett steg vidare. Nu är det på riktigt, nu är det vi, säger Louise.

Christian och Louise träffades på Mjölby Stadshotell, en kväll i februari 2003. De var där och dansade med sina respektive kompisgång och fick ögonen på varandra i vimlet.

– Vad jag föll för? Ja, du ser väl vilket vackert hår hon har! Och hennes skratt var så härligt. Hon var spontan, inget var komplicerat för henne, säger Christian.

– Det uppstod något speciellt där direkt. Christian är väldigt rolig. Och han hade ett sätt som gjorde att jag kände mig lugn och bekväm i hans sällskap, säger Louise.

Relation utvecklad på distans

De befann sig dock i olika skeden i livet. Christian var 26 år med färsk examen som sjukgymnast. Louise skulle fylla 19 och var redo att ge sig ut i världen. Till hösten var det bestämt att hon skulle till Spanien för att studera och arbeta.

– Det hade kunnat krascha då, men vi var inställda på att vara ihop. Det är inte bara negativt att vara isär, ett förhållande kan växa av det också, säger Louise.

De förlovade sig 2004. Efter Spanien var Louise hemma ett år och funderade på framtiden. 2005 kom hon in på en mäklarutbildning i Malmö. Paret tog sig igenom ytterligare tre och ett halvt år på varsitt håll, med träffar ett par gånger i månaden.

– Visst var det tufft ibland. Men Louise var ju så ung. Hon behövde göra det här, säger Christian.

Friade på 30-årsdagen

Efter studierna fick Louise jobb i Linköping. Paret köpte hus i Mjölby och började renovera.

Tankarna på giftermål hade funnits i några år, framhåller både Louise och Christian. Men familjen gick igenom en stor sorg när Louise's mamma drabbades av cancer och gick bort 2012. Sorgen fick ta sin tid och att tänka på bröllop var inte aktuellt.



”Det hade kunnat krascha då, men vi var inställda på att vara ihop.

Det är inte bara negativt att vara isär, ett förhållande kan växa av det också.”

Och så kom lilla Oliver 2013.

– Jag tyckte nog att det fungerade bra att vara sambo men när vi fick barn kändes det som en självklarhet att vi skulle gifta oss. Det handlar om samhörighet och att ta ansvar för en familj, säger Christian.

– Äktenskapet ger en juridisk trygghet utan att man behöver skriva några avtal, det tycker jag är viktigt, säger Louise.



Småbarnsåren är en hektisk tid.

– Det är viktigt att försöka se varandra och visa uppskattning även när veckorna bara rullar på, menar Louise och Christian.

Blev det något frieri?

– Jodå. På morgonen när Louise fyllde 30 år. Jag föll ned på knä och allt, berättar Christian.

Det lilla extra i vardagen

De befinner sig nu i det klassiska ekorrhjulet med husrenovering, småbarnsår och karriärer – allt på en gång.

Har ni någon strategi för att hålla kärleken vid liv?

– Nja, ingen strategi direkt. Men det gäller att se varandra, att ta sig tid för varandra, även när det snurrar på för fullt. Och det tycker jag att vi är ganska bra på, säger Louise.

Det behöver inte vara några stora uttryck, menar Christian.

– Att visa uppskattning kan vara att göra det oväntade. Eller att få undan ett par maskiner tvätt extra, till exempel. Att visa omsorg om varandra och underlätta för den andre.

– Hellre det lilla extra i vardagen, en överraskningsmiddag med gott vin till exempel, än dyra presenter. Men det gör förstås inget om man får presenter. Någon

gång, skrattar Louise och blinkar mot Christian.

En bra kombination

Vad har ni lärt er av varandra?

– Jag är en person som är van att ha hundra järn i elden. Det är oftast full fart runt mig. Jag är en tidsoptimist som försöker hinna med så mycket som möjligt, vilket leder till att jag ibland har svårt att passa tider. Men jag anstränger mig för att bli bättre på det. Christian har påverkat mig så att jag har blivit bättre på att ta det lugnare. Han har fått mig att inse att jag inte måste vara med överallt, att det är viktigt att varva ned ibland, säger Louise.

Deras olikheter bildar en bra kombination i förhållandet, tycker Christian.

– Jag är mer eftertänksam, en grubblare. Jag kan behöva en spark för att det ska hända något. Louise ser sällan hinder. Hon visar att det går att göra saker fast min känsla är ”nej, vad jobbigt”. Vi är bra för varandra, vi kompletterar varandra, säger Christian. ■

Kort om Louise och Christian

Arbetar som: Louise är fastighetsmäklare på Svensk Fastighetsförmedling i Linköping och kontorschef för samma byrå i Motala. Christian är sjukgymnast med anställning i Mjölby.

Familjen: Sonen Oliver snart 3 år och i maj föddes en lillebror.

Bor: I en villa byggd 1934 i Mjölby, som de renoverar i omgångar.

Fritid: Hektiska veckor gör lördagen till en ”helig” dag då familjen prioriteras. I övrigt samlar paret gärna sina vänner i huset, varav många har småbarn.

Bröllop i kyrkan: Louise har alltid drömt om ett bröllop i kyrkan. ”Jag uppskattar traditionen. Jag tycker mycket om våra svenska kyrkobyggnader, de ger mig en stark känsla av sinnesro.” Det blev också så finstämt och vackert som hon hoppats. Paret vigdes i Sya kyrka den 8 augusti 2015 av prästen Sara Olofsson.



Per och Elsvig gifte sig 1955

”Varje dag tillsammans är en gåva”

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

Att få ha varandra varje dag. Vad mer kan man begära?

Per och Elsvig Johansson i Mjölby har delat livet som makar i 61 år.

Elsvig har bakat bullar och sockerkaka. Brett smörgåsar. Det är dukat i vardagsrummet med kaffeservisen som Per och hon fick i lysningspresent, för över 60 år sedan. Tanken svindlar.

– Välkommen, säger Per godlynt, vi får väl se om vi kan svara på dina frågor. Bara det inte blir något med matematik. Det är jag inget vidare på.

Elsvig ler och skakar på huvudet. Hon är van vid makens finurliga humor.

Cyklade för att träffas

De träffades genom baptistförsamlingens ungdomsmöten i Västerlösa. Att Elsvigs

syster sällskapade med Pers bror, gjorde att det uppstod många tillfällen att ses och lära känna varandra. Den 5 maj 1945 hade Per och Elsvig sin första träff på tu man hand och började sällskapa.

Vad var det hos Per som du uppskattade, Elsvig?

– Han var så omtänksam, och månade om mig. Jag hade haft polio och var inte så stark, säger hon.

Per stryker sin hand lätt mot hennes kind och säger:

– Nej, du var lite klen men du jobbade upp dina krafter.

– Jag fick bra träning när vi cyklade till varandra. Det var 13 kilometer mellan mitt hem i Rappestad och ditt hem i Viby, säger Elsvig.

Blev föräldrar 1958

Vad var det du föll för hos Elsvig, Per?

– Det fanns något hos henne som jag gillade. Något rejält. Svårt att sätta fingret på egentligen. Kärleken växte fram. Det var henne jag ville ha!

I juni 1955 gifte de sig i Betelkyrkan i Västerlösa.

Livet har varit fyllt av kärlek men också prövningar, medger de. Elsvig har haft det kämpigt stundtals på grund av sviterna från sin polio och andra sjukdomar.

– Men vi fick en son, utbrister Per, ja han nästan sjunger meningen.

1958 föddes Per-Anders.

– Och vi har två barnbarn och två barnbarnsbarn. De bor alla nära oss så vi träffas ofta, säger Per och pekar åt olika väderstreck.



Har det verkligen gått 70 år sedan vi hade vår första träff? Per och Elsvig började sällskapa 1945.

Elsvig var sömmerska

Ett helt liv tillsammans. Per och Elsvig ser på varandra. Har det verkligen gått över 70 år sedan de hade sin första träff?

Elsvig arbetade som sömmerska när hon var ung.

– Jag åkte runt till familjer i trakten och sydde på beställning. Mest klänningar, en och annan brudklänning, berättar hon.

Per arbetade på sin pappas arrendegård i unga år. Så småningom började han på Vägverket och där var han kvar fram till sin pensionering 1991.

55 år i villan

Hur har livet sett ut? Ja, det är inte det lättaste att svara på lite kortfattat...

1960 byggde Per deras villa i Mantorp, där de kom att bo i 55 år. Omsorg om sonen, hus och hem har format livet. Trädgården var ett intresse de delade. De har båda varit mycket engagerade i sin kyrka i Mantorp, och är fortfarande. Per var lärare i söndagsskolan i 30 år. De har alltid tyckt mycket om att umgås med familj och vänner.

– I många år reste vi till fjällen tidigt på hösten för att vandra och plocka lingon. Det var så fint däruppe då, säger Per.

Han kör fortfarande bil men nu blir det lite kortare turer, för att komma ut i naturen. De promenerar också gärna i kvarteret när vädret är skönt.

Sjukdom och nytt hem

Att lämna villan i Mantorp och flytta till en lägenhet var inget lätt beslut. Men när Per drabbades av cancer, kände de att det var dags att bryta upp.

”När man går igenom tunga saker, ja då kommer man närmare varandra.”

– När man inte kan sköta om sitt ställe så att man blir nöjd, då är det inte roligt längre, säger han och kramar Elsvigs hand.

För snart ett år sedan flyttade de in i en ljus och trivsamt lägenhet centralt i Mjölby.

– Jo, det var tungt att sköta huset den sista tiden. Den här sommaren blir vår första utan en egen trädgård. Jag tyckte så mycket om att dricka kaffe i trädgården. Vi får se hur det känns att sitta på balkongen, säger Elsvig fundersamt.

Per opererades i januari och har återhämtat sig bra.

– Läkaren har friskförklarat mig, säger han.

Stöttar varandra

Hur har motgångar i livet påverkat er relation?

– När man går igenom tunga saker, ja då kommer man närmare varandra. Då stöttar man varandra och tar ett hårdare tag om varandra. Så har det i alla fall varit för oss, säger Per.

Några särskilda knep för att hålla kärleken vid liv, tycker de inte att de kan peka på.

– Den värsta ungdomen har ju rasat förbi, säger Per med sin varma humor och blir allvarlig:

– Varje dag tillsammans är en nådegåva. Jag träffar ibland vänner som mist sin livskamrat, det är svårt att föreställa sig den dagen. När Elsvig gör något ärende och dröjer bort längre än väntat, det räcker med några minuter, blir jag orolig att det ska ha hänt henne något. Det känns som om jag inte är riktigt hemma jag heller, när hon inte är hemma. Vi har liksom vuxit ihop. Vi är noga med att säga adjö till varandra, när en av oss går ut. Det är viktigt.



”Alla relationer mår bra av friskvård”

TEXT: ANNELIE SYLVAN ILLUSTRATION: L-Å PETTERSSON

En relation fungerar lite grann som en bil. Den måste servas och smörjas för att inte börja krångla.

– I en relation är det oftast kommunikationen går fel. Att se varandra och lyssna på varandra är inte alltid enkelt. Men det går att bli bättre på det, säger Johnny Trossö som tillsammans med hustrun Lena, hjälper par att vårda och utveckla sin relation.

Det börjar så bra.

Attraktion. Hjärtat gör volter. Lyckorus genom hela kroppen, bara vid tanken på den älskade. *Allt* blir kul tillsammans.

Så kommer vardagarna i en grå ström. Snoriga barn och fiskpinnar. Smutstvätt

och göra karriär. Somna i soffan framför TV:n.

Och någonstans mellan ett föräldramöte och en jobbkonferens tappar man varandra ur sikte.

Vet vad de talar om

– Dålig kommunikation, säger Johnny, det är där många par går vilse.

Han vet.

Lena börjar berätta om en händelse när deras barn var små, som blev ett eget uppvaknande – och starten på deras drivkraft att hjälpa andra par. Äldste sonen hade det tufft i skolan och Lena försökte gång på gång ta upp saken med Johnny. Men han svarade undvikande ”det tar vi sen” och försvann i sitt arbete som pastor, med

dagar som var fyllda av samtal. Med andra än Lena.

– Jag var hemma med våra tre barn och kände mig ensam i den här oron för vår son. Jag ville att vi skulle ha en plan tillsammans.

– Och jag satte upp skygglappar och tänkte att sonens bekymmer säkert skulle lösa sig ändå, inflikar Johnny.

Till slut ringde Lena upp Johnny under hans telefontid på arbetet. ”Hej, mitt namn är Lena Trossö och jag önskar boka en tid för samtal. Jag mår inte så bra”, inledde hon. Johnny slängde på luren och var hemma på några minuter.

– Vi släppte allt och pratade i flera timmar. Och nästa tanke blev: om *vi* har det så



Johnny och Lena Trossö har jobbat med relationsrådgivning i många år och bjuder ofta på sig själva i sina kurser och föredrag.
Foto: Malin Wahlin

här, som ändå är rätt vana att prata om hur vi har det – hur är det då för andra par? Det är 22 år sedan och sen dess har vi gått flera kurser bland annat med utgångspunkt från Alphas äktenskapskurser och Sensus PREP-kurser* för vår egen skull och för att kunna hjälpa andra, berättar Johnny.

Verktyg för att nå varandra

Johnny och Lena håller kurser, tar emot par för enskilda samtal och föreläser. De bjuder ofta på sina egna erfarenheter i mötet med andra, gärna med glimten i ögat och en humoristisk knorr.

– Att gå i samtal eller ta en kurs i relationsvård innebär inte att man har en kris i sitt förhållande. Det här är friskvård i förebyggande syfte. Det handlar om att skaffa sig verktyg för att nå fram till varandra på ett bra sätt – just för att undvika att det blir kris, säger Lena.

Hur bär man sig åt för att prata konstruktivt med varandra om man är sårad, irriterad eller arg på sin livspartner? Det är lätt att känslorna tar över och prat blir till högljudda angrepp, som kanske sårar ännu mer.

”Att gå i samtal eller ta en kurs i relationsvård innebär inte att man har en kris i sitt förhållande. Det här är friskvård i förebyggande syfte.”

Kan man gräla respektfullt?

Lena tipsar om en kommunikationsövning som kallas tala-lyssna-metoden. Symboliskt håller den som vill tala ett föremål i sin hand, det kan vara en liten sten. Så länge den som talar håller i stenen ska den andre lyssna, utan att ställa motfrågor.

– När talaren är klar får lyssnaren hålla i stenen, men inte för att hålla ett försvarstal utan för att återge vad han eller hon just fått höra, säger Lena.

Först därefter är det okej att ställa följdfrågor till talaren.

– Den här metoden lugnar ner tempot i stunden och får insikter att sjunka in. Det är lyssnandet som är det stora här. Talaren får känna att den andre verkligen lyssnar och inte laddar för en motsalva, säger Johnny.

Lena och Johnny har små, vita keramik-hjärtan liggande lite överallt i sitt hem, alltid inom räckhåll när någon av dem vill tala på det här sättet.

Lite sandpapper är bra

Det är krävande att ta itu med konflikter. Enklast är att sopa dem under mattan.

– När ett par säger att de aldrig grälar eller är oense, kan jag bli lite fundersam. Konflikter uppstår i alla relationer förr eller senare. En del väljer helt enkelt att väja undan och då kan det uppstå tysta zoner i relationen, områden som aldrig berörs. Så vill jag inte ha det. Jag vill sandpappra mig lite i relationen, utbrister Johnny och Lena håller med.

De har hunnit fila rejält på sin relation sedan de träffades för snart 40 år sedan.

– Lena och jag är väldigt olika som personer och vår uppväxt skiljer sig också mycket åt. Och så är det ju ofta. Vi har alla en ryggsäck med oss in i relationen, som kan förklara varför vi gör och reagerar på vissa sätt. Problemet är oftast inte att vi är olika, utan vår oförmåga att hantera olikheterna, säger Johnny.

Boka in tid för varandra

Veckorna rusar förbi och fylls av jobb, möten, fritidsaktiviteter, läsläsning, matbestyr, tvätt, bjudningar, träning... När ska vi prata om livets väsentligheter med vår livspartner?

– Ett sätt är att faktiskt boka in tid i almanackan för varandra. Varje vecka bokar Lena och jag in relationstid. Det är en stund som bara är vikt för Lena och mig. Den ruckar vi inte på. Det är väldigt olika vad vi gör – det kan vara en utflykt med kaffe i skogen, en promenad eller en middag då vi pratar om "vi:et", det som rör vår relation. Vi pratar om sådant som annars inte hittar någon naturlig plats i

vardagen. Våra innersta tankar och drömmar, vad vi längtar efter, säger Johnny.

– Ibland tror vi att vi vet vad den andre tänker, att vi har hört allt som vår partner varit med om. Men relationstiden plockar fram nya sidor hos oss. Efter lång tid tillsammans finns det fortfarande något nytt att utforska, säger Lena.

Besikta relationen en gång om året!

Vi besiktar våra bilar varje år, för att inte drabbas av obehagliga och farliga körfel. Men våra relationer förväntas fungera och rulla på utan vidare.

Det är då det oväntade händer. Den ena parten deklarerar plötsligt att han/hon är missnöjd, kärleken är död och skilsmässa önskas. Kanske har den missnöjda försökt signalera detta tidigare men inte fått gehör.

Lena och Johnny ger därför rådet att titta över, "besikta", relationen tillsammans, med jämna mellanrum.

Hur gör man en sådan besiktning?

– Genom att var och en svarar på frågor om relationen, som man sedan reflekterar över och pratar om tillsammans. Till exempel: Vad har varit bra? Vad har varit dåligt? Har vi gemensamma mål? Hur önskar vi att leva tillsammans? Båda får möjlighet att tala och lyssna. På så sätt kan missnöje och missförstånd upptäckas i tid och åtgärdas. Ibland klarar man detta på egen hand, ibland kan hjälp behövas genom exempelvis parsamtal. Glöm inte att lyfta fram allt det positiva som finns i relationen, och stärk det hos varandra! Det är bara paret själva som kan vårda relationen och det är bådas ansvar, säger Lena. ■

**PREP-kurs står för Prevention and Relationship Education Program och ger verktyg för att stärka relationer.*



Johnny och Lena förlovade sig på en strand i Kenya, 1979.

Recept för varaktig kärlek

● Goda ingredienser:

Empati Fråga hur din partner tänker, leta efter förståelse.

Generositet Ha en generös attityd till varandras intressen och samtalsämnen. Lyssna till prat om motorsport/ blommor utan att sucka. Att göra saker för sin partners skull.

Humor Ha kul ihop! Gör roliga saker tillsammans! Men det är viktigt att inte ha roligt på den andres bekostnad (ironi).

Ärlighet, uppriktighet Det skapar en grundtrygghet.

Kravlös kärlek Undvik att kräva, försök i stället att se varandras behov.

● Dåliga ingredienser:

Avundsjuka
Svartsjuka
Självömkan
Ironi
Lögn

● Viktiga ord för en relation – som ofta är svåra att säga:

Tack Att vara tacksam och visa det.

Hjälp Att svälja stoltheten och be sin partner om hjälp.

Förlåt Att medge att man har gjort, sagt fel.

Kort om Johnny och Lena Trossö

Gör: Johnny är pastor i Elimkyrkan i Mantorp och fängelsepastor, Lena är undersköterska på neonatalavdelningen på Universitetssjukhuset. Båda arbetar också som relationsrådgivare med parsamtal och familjesamtal, i egna företaget Levanära.

Familj: Tre barn och fem barnbarn.

Bor: Naturnära vid vatten, i Öjebro.

Så träffades de: När Lenas familj var hemma i Sverige fyra månader mellan vistelser i Kenya som missionärer. Lena var 15 år och Johnny 22 år. De brevväxlade sedan Lena återvänt till Afrika. Ett år senare reste Johnny ner till Lena, med en ring på fickan och de förlovade sig på en strand, 1979.

Gifte sig: 1981 i Katrineholm

Händelserik vecka med Rebecca, Anna och Maria

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

Trodde du att administration var något inrutat och förutsägbart?

Varje dag bjuder på något oväntat, garanterar de administrativa assistenterna Anna, Maria och Rebecca.

Det är Anna Karlsson och Maria Jakobsson-Ögnelooh du möter, när du ska boka kyrka och samlingslokal för dop eller vigsel inom Folkungabygdens pastorat. Säkert träffar du också deras nyanställda kollega, Rebecca Pedersen-Sandbakken, med särskilt ansvar för administrationen kring kyrkorådet och kyrkofullmäktige.

Koll på 33 kyrkor

Sedan Folkungabygdens pastorat bildades för drygt två år sedan, är hela pastoratets administration samlad i Mjölby. Anna jobbade tidigare på expeditionen i Ödeshög medan Maria satt i Boxholm.

– Vi ser många fördelar med att administrationen är samlad på ett ställe. Det gör att vi får bra överblick över pastoratets hela verksamhet, säger Anna.

Maria summerar att de har 33 kyrkor och 15 församlingar att ”hålla koll på”.

– Det gäller att ha en bild av hur det ser ut i alla kyrkor och församlingar när människor ringer och bokar lokalerna, säger hon.

Växel och faktabank

Assistenterna tar emot pastorsexpeditionens alla inkommande telefonsamtal. De ansvarar för post och mail och uppdaterar



Serviceinriktad trio på pastorsexpeditionen: Rebecca Pedersen-Sandbakken, Anna Karlsson och Maria Jakobsson-Ögnelooh.

ringar internt och på webben vad gäller tider för gudstjänster med mera. De jobbar med församlingarnas månadsblad och mängder av olika utskick och affischer.

– Vi har ju all statistik och information i våra datorsystem, säger Maria.

En annan viktig uppgift är kyrkobokföringen, det vill säga registreringen av alla vigslar, dop, begravningar, nyfödda, inflyttade och utflyttade. De ska också hinna med arkiv- och diarieföring för hela pastoratet.

Spännande dagar

Det administrativa arbetet bjuder på mer ”action” än man kan ana.

– Det går aldrig att planera en dag helt

och hållet. Vissa dagar är det ovanligt många som ringer. Präster tittar in och vill ha akut hjälp med någon lista, en församling hör av sig och behöver snabbt få ut ett utskick. Och nu på sommaren får vi många frågor om kyrkornas öppettider, evenemang och musikaktiviteter, säger Anna.

Deras arbetsplats är lite av en sambandscentral, akutmottagning och turistbyrå på samma gång, alltså.

– Det står aldrig stilla här. Men det är ju också charmen med jobbet, säger Maria.

– Vi får hjälpa människor i samband med livets höjdpunkter, som dop och bröllop. Det är mycket positiva kontakter, säger Anna. ■

Hållpunkter under veckan:

Måndag

Ofta en telefondag med många inkommande samtal. Frågorna handlar om allt möjligt – om det är okej att boka dop hemma i trädgården, antalet konfirmander nästa år, öppettider i Viby kyrka...

Onsdag

På onsdagar åker Anna och Maria ut till någon av församlingarna i pastoratet, för att delta på personalmöten. Det ger en bild av hur församlingarna jobbar och hur lokalerna ser ut. Den här onsdagen tar de med sig nya kollegan Rebecca för ett besök i Vifolkas kyrkor och församlingar.

Torsdag

Morgonmöte tillsammans med övriga avdelningar på pastorsexpeditionen, det vill säga ekonomi-, information- och begravningsavdelningen.

På torsdagar gör Anna och Maria alla pålysningar om dop, vigslar med mera som hänt under veckan, som prästerna ska läsa upp i kyrkan under söndagens högmässa.

Kung Karl och den väna himladrottningen i Heda

TEXT & FOTO: LARS-ÅKE PETTERSSON

Gudlaug är den första kända församlingsmedlemmen i Heda. Hennes namn står ristat på kyrkogårdens äldsta gravsten från 1000-talet.

När kung Sverker den äldre mördades av sin körsven på väg till julmässan i Västra Tollstad den 25 december 1156, var hans son Karl Sverkersson redo att ta över tronen. 1158 godkändes han som kung över Östergötland. Efter slaget vid Örebro 1161, där han slog ihjäl konkurrenten den danske prinsen Magnus Henriksson, kunde han titulera sig Svears och götars konung.

Kanske är det kung Karl som självsäkert sitter där med benen i kors, med handen på svärdsfästet och vakar över det vigda vattnet i det södra kapellet i Heda kyrka. Det stämmer väl med tiden och platsen men vi kan inte säkert veta. Den Sverkerska ätten bodde i området och det var Karls föräldrar som donerade marken till Alvastra kloster – då fanns redan kyrkan i Heda. De rundbågade (romanska) kalkstensvalven i kyrkans norra skepp är typiska för cisterciensermunkarnas byggnadsstil. Men när sedan klostret byggdes valde man de moderna spetsbågade (gotiska) valven. Karl Sverkersson var en givmild donator till kyrkan och klostren i Östergötland – kanske inte så konstigt om han höll sin vakande hand över vigvattenpiscinan i kapellet.

Heda hade troligen en tidig kyrka av trä på den plats där stenkyrkan sedan byggdes omkring 1100-talets mitt. Vid ett grävningarbete hittades en gammal gravsten strax utanför kyrkväggen vid västra porten. Den var ristad med runor och kunde dateras till den tidigaste kristna tiden på 1000-talet. Inskriptionen berättar att den första kristna invånaren vi känner i Heda hette Gudlaug. Möjligen var hon en av dem som var med och bekostade det första



Vigvattenskålen som är inmurad i väggen i södra kapellet i Heda kyrka. Reliefen på överstycket föreställer en riddare som sitter på en romansk stol.

kyrkbygget i Heda när kristendomen kom till Östergötland.

Verner von Heidenstam har i en romantisk dikt besjungit himladrottningen i Heda. Den lilla trämadonnan från 1100-talet med Jesusbarnet i sitt smala knä. "Glömd sitter jag. Damm höljer mig." lyder en strof. Så var det kanske när Verner var på besök. Sedan dess har madonnan fått stor uppmärksamhet och är till och med berest, utlånad till en utställning i Tyskland. Till formen ser hon ut att vara huggen ur



Himladrottningen Maria och Jesusbarnet, träskulptur från 1100-talet i Heda kyrka.

en stock, inklämd i sin röda tron. Kronan på huvudet visar att hon är himlens svar på den världsliga ordningen, där kungar och drottningar är upphöjda över de enkla människor som sliter och släpar på jorden. Den lätt skelande vilsna blicken och kindernas generade rodnad gör att hon väcker en viss ömhet. Stackarn, hon har det nog inte så lätt, människa upphöjd till gudars like och med ansvar för gudasonen.

Kom och hälsa på henne i Heda kyrka i sommar!

*"Jag låter tankarna
flyta förbi, som löven
i en bäck..."*



En solig vardag känns alla "mästen" långt borta! Livsviktigt har träffat prästen Kenneth Lindström, som skapat en form för kristen meditation. Mor och dotter, Carina Berglund och Ann-Charlotte Mård är två av deltagarna i gruppen.

Inre färd som ger vila mitt i livet

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

Meditation är mental träning som stärker både kropp och själ.

– Man får ett inre lugn och bättre sömn, tycker Carina Berglund och hennes dotter Ann-Charlotte Mård, två av deltagarna i prästen Kenneth Lindströms meditationsgrupp i Boxholm.

Kenneth hade själv mediterat i 25 år när han ombads av kollegorna att starta en meditationsgrupp i församlingshemmet. Lite tveksamt sade han ja.

– Jag trodde nog inte att intresset skulle vara så stort. Jag satte upp en liten anspråkslös lapp på anslagstavlan, och redan första träffen kom fem, sex personer, berättar Kenneth som nu leder meditationen för sjätte året.

Gruppen samlas varje tisdagskväll, oftast i församlingshemmet.

Något att vila i

– Jag ville etablera en meditation som kändes kravlös och enkel. Människor ska komma hit och få vila i något. Det enda förbehållet är att man måste vara alkohol- och drogfri under meditationen, säger Kenneth.

Utifrån de här intentionerna har han lagt grunden för en kristen meditation som också formats tillsammans med gruppen.

– Det är fantastiskt hur meditationen har utvecklats i gruppen! De första träffarna var meditationen ganska kort. Nu mediterar vi i en timme och tjugo minuter, säger han.

Gruppens harmoni

Meditation innebär att man försöker vara i nuet och släppa omvärlden. Koncentration och fokus på andning och/eller bilder leder fram till en djup vila (inte sömn).

– Vi börjar med andningsmeditation, då

vi bara andas och observerar vår andning utan att försöka ändra den. Efter en stund uppstår en harmoni i gruppen, som sprider sig. Vi påverkar varandra, säger Kenneth och fortsätter:

– Man kan komma hit en kväll efter en stressig dag och känna sig ”spretig”. Gruppens harmoni kan hjälpa den som är lite trasig, efter en stund har lugnet tagit över.

En inre färd

Efter 50 minuters andningsmeditation guidar han gruppen vidare in i meditationen, vägleder dem på den inre färden

”Gruppens harmoni kan hjälpa den som är lite trasig, efter en stund har lugnet tagit över.”

och håller dem kvar genom att tala lugnt och målande. De passerar en äng, ett vattendrag... Deltagarna sitter, eller ligger bekvämt så som det passar var och en.

– Jag kallar in gruppen i den energi där vi vill vara, i den högsta möjliga energin som är Jesus Kristus och den Helige Ande men också in i det djupt mänskliga som representeras av andningen. Vi fokuserar på ett inre gemensamt rum och vi avslutar med bön för något eller någon som är viktig i våra liv, förklarar han.

Arbetet med att utveckla den här formen av meditation har resulterat i att Kenneth spelat in en meditationsskiva (2014) och har planer på ännu en inspelning.

Bra sätt börja dagen

Carina och dottern Ann-Charlotte upplever att meditationen hjälper dem att varva ner, att känna ett inre lugn.

– Jag har inga sömnproblem på tisdagar när vi haft meditationen. Om jag har svårt att sova andra dagar, brukar jag lyssna på Kenneths meditationsskiva för att varva ner. Jag kan använda andningsmeditationen i vardagen, på jobbet om det behövs, säger Ann-Charlotte.

Meditationen kan också fungera förebyggande.

– Om jag börjar dagen med meditation får jag bättre ordning på dagen, säger Carina som brukar meditera varje dag.

Ett hjärta som slår

Hon försöker beskriva känslan som uppstår vid meditation:

– Det kan ju låta som ”humbug”, skratrar hon, men det blir ett flöde som börjar i fötterna. Kroppen känns mindre tydligt och till slut är jag bara ett hjärta som slår.

Carina säger att hon var lite skeptisk till meditation i början. Nu kan hon inte leva utan den.

– Den har berikat mitt liv, utbrister hon.

Både Carina och Ann-Charlotte betonar också att deltagarna i tisdagsgruppen får mer än meditationen med sig hem.

– Kenneth ger oss många kloka ord att fundera på, säger de.

”Måste-terrorn”

Är meditation något som passar alla?

– Jag tror det är en viktig sak i vår tid. Det passar kanske inte alla men för den som står mitt i livet kan det vara ett sätt att hitta en vila i tillvaron, säger han och ger sig själv som exempel.

– Ibland är det svårt att hålla vardagstankarna ifrån sig under meditationen. När ”måste-terrorn” anfaller, försöker jag inte bekämpa den utan låter bara tankarna flyta förbi, som löven i en bäck. ”Jaha, där flyter den orostanken iväg...” Och vet du, det mesta löser sig ändå, säger Kenneth. ■

Pilgrimsvandring

En paus från vardagens brus

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

Att pilgrimsvandra är att lunka i takt med hjärtats slag, långt från vardagens tävlande mot klockan. En stilla vandring, där du får möjlighet att komma ikapp dig själv.

Pilgrimsvandringar blev en stor folkrörelse i Europa och Norden under medeltiden. Människor ger sig även ut på pilgrimsvandring i vår tid. Och intresset ökar. Några kända valfartsmål som fortfarande lockar pilgrimer är exempelvis Olav den heliges grav i Nidaros i Norge och aposteln Jakobs grav i Santiago de Compostela i Spanien.

På närmare håll finns flera pilgrimsleder inom Linköpings stift.

Pilgrimskvällar i Lundbykapell

Tre personer som gärna pilgrimsvandrar och leder vandringar, är församlingspedagogerna Karin Joelsson och Jenny Egerborn samt diakon Helene Cederlöw.

En pilgrimsvandring kan vara många mil lång, med flera övernattnings på vägen. Den kan också vara betydligt kortare.

– Vi har till exempel pilgrimskvällar vid Lundbykapell, med mätta och fika, då vi gör kortare vandringar tillsammans. Det öppnar upp för samtal om tro och livet. Det är ett enkelt sätt att komma in i församlingssamfundet och att träffa andra att dela sina tankar med, säger Karin.

Det svåra blir mindre svårt

Att vandra som pilgrim är att hitta tillbaka till livets grundvärden, när tillvaron börjar trassla ihop sig, menar Jenny. Slutdestinationen för vandringen är inte det viktiga, det handlar mer om den inre resan.

– Allt faller på plats igen! Varje gång jag vandrat har jag upplevt en sådan härlig igenkänning: just det, så här enkelt kan det vara! Det finns perioder i livet då man nästan har svårt att sätta en fot framför den andra. Men när man kommer ut på pilgrimsvandring känns det svåra inte så svårt längre. Tanken klarnar och jag inser att jag inte behöver klara av allt, säger hon.

Helene och Karin stämmer in:



En pilgrimsvandring kan vara flera mil lång eller bara några steg. Det handlar om en inre resa, menar Jenny Egerborn, Karin Joelsson och Helene Cederlöw.

– Man finner sig själv. Lite som att nollställa sig och börja om.

Eftertanke och samtal

Pilgrimer möts som människor, utan traditionella attribut och titlar, framhåller Helene.

– Vi undviker att fråga om varandras yrken. Det är oväsentligt i det här sammanhanget. Man får "bara vara". Det finns inga krav, säger hon.

Under vandringen är tystnaden och eftertanken viktiga inslag men det uppstår också många goda samtal.

– Vandringen gör det lättare att prata om sådant som berör på djupet. Det beror nog på att vi inte sitter stilla, öga mot öga. Vi vandrar sida vid sida, rör hela kroppen och tar oss framåt över stock och sten, säger Jenny.

Vem är pilgrim idag?

– Det är vi alla, på färden genom livet. Man måste inte ha en tro för att pilgrimsvandra. Varför människor pilgrimsvandrar idag är väldigt olika. Många vill ha en paus från vardagens stress. Det finns de som vandrar för att bearbeta sorg, separationer eller för

att vårda sin parrelation. Människor som upplever ensamhet, inser när de vandrar att de inte är så ensamma, säger Helene.

Pilgrimsvandringen, med sina samtal och funderingar om livet, genom landskapet under bar himmel, öppnar upp för en andlighet och tanken på något större. Man lämnas inte oberörd, menar Jenny.

– För mig personligen är pilgrimsvandringen ett sätt att uttrycka min tro på. Det är att möta Gud. Jag känner mig hemma i de enkla ritualerna i naturen, en mätta på en klipphäll i solnedgången till exempel.

Viktiga begrepp för en pilgrim

Frihet – ingen klocka, ingen almanacka. Staven är symbolen.

Enkelheten – packa lätt. Tältet är symbolen.

Långsamheten – sakta mak gynnar tanken. Skorna är symbolen.

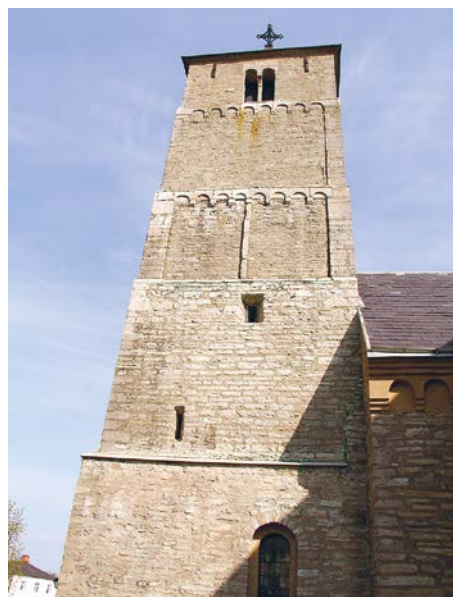
Tystnaden – en retreat i rörelse. Kappan är symbolen.

Bekymmerslösheten – friskvård mot oro. Hatten är symbolen.

Delandet – från mat till prat. Ryggsäcken är symbolen.

Andligheten – lättar de existentiella funderingarna. Korset är symbolen.

Samarbete kring ny pilgrimsled



Heda kyrka är en av kyrkorna längs den planerade nya östgötska pilgrimsleden.

INGRIDSLEDEN. Under 2016 och 2017 kommer en ny pilgrimsled att planeras och invigas. Tanken är att leden ska få namn efter Sankta Ingrid.

Det kommer att vara en cirkelvandring, vilket innebär att den börjar och slutar på samma punkt. Leden kommer att passera Vadstena, Örberga, Rogslösa, Alvastra, Heda, Rök, Svanhals, Kumla, Väderstad, Hogstad, Mjölby, Skänninge, Bjälbo och Hov.

AMBITIONEN ÄR ATT det ska bli ett samverkansprojekt mellan församlingarna i Vadstena och Folkungabygdens pastorat och Mjölby, Vadstena och Ödeshögs kommuner men också ett samarbete med företagare inom turistnäringen längs pilgrimsvägen.

Pilgrimscentrum i Vadstena kommer att ta ett sammanhållande grepp kring projektet.

I LINKÖPINGS STIFT finns flera pilgrimsleder som bär namn från betydelsefulla kristna profiler och förebilder: Birgitta-leden, Fransiskus-leden, Katarina-leden. Denna pilgrimsled, som bland annat passerar Skänninge, skulle kunna få namnet Ingridsleden. Sankta Ingrid grundade klostret i Skänninge redan på 1270-talet. Hon var en föregångare och inspirationskälla till den heliga Birgitta. Att vara föregångare och inspirera andra och låta sig inspireras, kan vara ett gott motiv för den nya vandringleden.

HELENE CEDERLÖW

Varför går det en pilgrimsled till Santiago de Compostela?

TEXT & FOTO: LARS-ÅKE PETTERSSON

NY BOK Det har blivit populärt att pilgrimsvandriga igen i vår sekulära del av världen. Den gamla kristna traditionen att bege sig till heliga platser, helgongravar och främst Jerusalem för att be om bot och bättring, har återuppstått i en ny kontext.

Visserligen finns den kristna bakgrunden hos många av de moderna pilgrimerna medan andra har helt profana skäl för sin resa.

– Av vilket skäl man än ger sig iväg, så kan det vara bra att veta lite om varför pilgrimsfärden går till just Santiago de Compostela i Spanien, tycker prästen och religionsforskaren Göta Johansson som just givit ut en bok i ämnet.

Göta Johansson vill med sin lilla bok "Sankt Jakob, Santiago de Compostela, musslan och hästen", ge en bakgrund till myten omkring Sankt Jakobs liv.

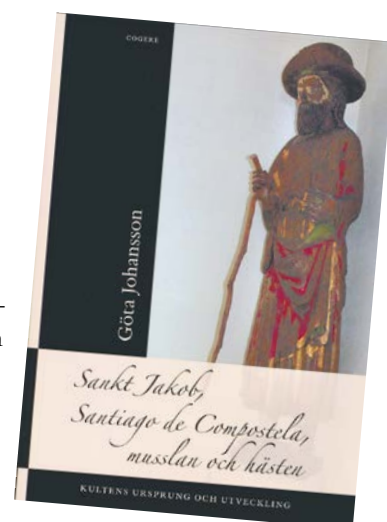
Jakob var en av Jesus lärjungar från Galileen. Apostlarna skulle missionera om Jesus lära efter hans död. Jakob lär ha gett sig av till Spanien men lyckades bara omvända en person och återvände därefter Jerusalem. 44 eKr halshöggs Jakob på order av kung Herodes för att hindra utvecklingen av den kristna församlingen.

Efter 700 år påstods helgonets grav äntligen ha hittats och relikerna fördes till Compostela i Spanien, där han en gång missionerat. Sankt Jakob i Compostela är en helgongrav som lockat pilgrimer i mer än tusen år. Sant Iago är också

Spaniens skyddshelgon.

Men var kommer pilgrimsmusslorna in i bilden och varför framställs Jakob ibland som en härförare till häst?

Svaren hittar du i boken som är 32 sidor och illustrerad med färgfoton av Bernt-Åke Andersson, Jonas Sällberg och Cecilia Svensson och bilder av konstnären Arne Fäldt och av Christina Wässén.



Utgiven på Cogere förlag 2015.
www.cogereforlag.se



Kort om

Göta Johansson
Präst i Svenska kyrkan. Författare.
Bor i Ekeby i Boxholms kommun
Teol kand, Fil kand vid universitetet i Lund. Prästvigd 1978. Första kvinnliga prästen i Lunds domkyrka.

EVENEMANG

Gloria

av Antonio Vivaldi

MJÖLBY/SKÄNNINGE Söndagen den 9 oktober, ger Skeninge- och Mjölby kyrkokörer och solister "Gloria" av Antonio Vivaldi, i Mjölby kyrka kl 16.00 och i Vårfrukyrkan Skänninge kl 19.00. Fri entré

"Gloria" är kanske Vivaldi's mest kända körverk.

ANTONIO VIVALDI arbetade till en början som präst och fick smeknamnet "Il prete rosso", det vill säga Den röde prästen. Han

ansågs vara en violinvirtuos och komponerade redan under sin tid som präst och blev, som vi vet, världsberömd så småningom.

Vivaldi skapade över 700 verk. Han komponerade för orkester,

kör och sång. Totalt skrev han 45 operor.

ANTONIO VIVALDI'S MUSIK i den italienska barockstilen inspirerade många andra kompositörer runt om i Europa. Inte minst hans "De fyra årstiderna" och många av hans operor blev framförda utanför Italien.

"Gloria" komponerades för kyrkligt bruk och innehåller 12 olika satser för kör, orkester och solister.

DU FÅR LYSSNA TILL Skeninge- och Mjölby kyrkokörer,

solister som blir ackompanjerade av barockensembeln Östgöta Barock med instrumentalister. Fredrik Alf kommer att leda verket.

MATS ÅHLUND medverkar med ett orgelstycke: Concerto i d-moll, original för två violiner och cello, men transkriberad (arrangerad) för orgel, av ingen mindre än Johann Sebastian Bach (som för övrigt var inspirerad av Vivaldi's musik).

ÖSTGÖTA BAROCK kommer också att spela något eget stycke från barockepoken.

Följ med till BOKMÄSSAN

*En plats för alla som älskar det skrivna ordet. Låter det spännande?
Följ med till årets bokmessa i Göteborg. Lördagen den 24/9.
Vi samlas vid Mjölby församlingshem för gemensam resa med buss.*

Kostnad: För medlemmar i Svenska kyrkan 200kr,
icke medlemmar 400kr.

Biljettsläpp 28 augusti Anmälan till pastorsexp 0142-552 00
För frågor, kontakta Heléne Cederlöw 0142-554 34

Allsångscafé i Ödeshög

Glad stämning - alla sjunger tillsammans efter bästa förmåga- blir det när vi träffas för Allsångscafé i Ödeshögs församlingshem. Naturligtvis serveras det kaffe och hembakat kaffebröd.

Varje onsdag kl.14.00 under perioden 29/6-10/8

Varmt välkomna önskar kantorerna
Ann och Elisabeth samt diakon Ingrid

Tidegärdsbön Västra Tollstad

Välkommen till tidegärdsbön i Västra Tollstad kyrka. Vi håller öppet för pilgrimsvandrare, församlingsbor, turister och alla andra.

Morgonbön (laudes) kl.08.15

Lunchbön (sext) kl.12.00

Eftermiddagsbön (vesper) kl.15.00

Det går såklart även bra att bara sitta ner,
tända ett ljus eller ta en kopp kaffe.

Öppettider

20 -23 juni, 27 juni-1 juli samt 4-8 juli kl 8-15.30 Därefter är kyrkan öppen helger kl 9-18

2 juli 10.00 Pilgrimsvandring från Västra Tollstad kyrka till Heda marknad

Pax et bonum!
(frid och allt gott)

SOMMARKVÄLLAR

i Lundby kapell

Traditionen med intressanta och trevliga sommarkvällar i Lundby kapell fortsätter 2016. En spännande blandning av gäster och ämnen väntar sex torsdagar i juni och juli.

Torsdagkvällarna i Lundby är en god tradition i sommar-Mjölby. Det blir alltid god gemenskap, och varje kväll innehåller en intressant gäst, andakt och fika som någon av syföreningarna ordnar.

Bland årets ämnen: Poesi, Pilgrim till Assisi, Jonas Präst, mm...

Torsdagarna från 23 juni till 21 juli i Lundby kapell, Mjölby Start kl 18.30

Välkommen!

Sommarcafé i Lundby

Varmt välkommen på sommarcafé i Lundby kapell, fredag 10/6 kl: 9-12. Vi serverar fräsiga våfflor, goda smörgåsar i trevligt sällskap med goda samtal. Om vädret tillåter fikar vi ute i trädgården.



Konsalter i Vårfru- kyrkan på Skänninge marknad 3-4 augusti

SKÄNNINGE Under Skänninge marknad 3-4 augusti sjuder staden av liv! Mitt i konsumtion och folkvimmel står Vårfrukyrkan som en oas. Här har du möjlighet att tända ljus, ta del av orgelmusik, konstutställningar, gudstjänster o koserter.

Båda marknadsdagarna bjuds du in till konsert i Vårfrukyrkan. Onsdagen den 3 augusti kl. 19:00 sjunger Kevin Lehnberg, ackompanjerad av Daniel Byström på piano och Alexandra Ekelöf fiol. Torsdagen den 4 augusti kl. 16:00 är det Ingela Svensson som sjunger till Robin Carlsons gitarrspel.

FRI ENTRÉ TILL KONserterna. Du får gärna ge en gåva till församlingens diakoni för utsatta människor.

I SKÄNNINGE FÖRSAMLINGSHEM är det kaffeservering. Vid vackert väder får du njuta av kaffe, gott fikabröd och matiga smörgåsar i församlingshemmets lugna trädgård och om det skulle regna finns det gott om plats inne. En stor del av vinsten från kaffeserveringen går till församlingens diakoni.

ÖPPETTIDER är onsdagen den 3 augusti kl. 9-19, torsdagen den 4 augusti kl. 9-16.

ÄR DU SUGEN PÅ ATT HJÄLPA TILL på kaffeserveringen får du gärna höra av dig till Emma Dahlberg, diakon Skänninge församling: 0142-834 32.



EMMA DAHLBERG

Besök en kyrka i sommar

Kyrkobyggnaderna tillhör oss alla och de berättar om kristen tro, men också om landets och den lokala platsens historia. I Folkungabygdens pastorat finns många intressanta kyrkor

Flera av kyrkorna är öppna för besök under sommaren för den som vill upptäcka kulturarvet, gå på gudstjänst eller andakt, sommarmusik, utställning eller något annat arrangemang. Eller bara sitta ned en stund, tända ett ljus och lyssna till tystnaden.

I några kyrkor finns det kaffe-

servering men ta gärna med en picknickkorg och gör en heldagsutflykt och låt dig fångas av naturen, historiens vingslag och en andlig upplevelse

För öppettider i kyrkorna se hemsidan svenskakyrkan.se/folkungbygden eller ring pastorsexp 0142-552 00

Sommar i Kyrkans Hus

MANTORP Sommaren står för dörren och för de flesta av oss går livet in i en lugnare fas. För många väntar semester och sommarlov – en välbehövlig vila för att orka med resten av året.

Vi vill gärna möta dig under sommarmånaderna, då har vi tisdagsträffar för daglediga, pilgrimsgemenskap med samtal, fika och korta vandringar. Sång och musik hör sommaren till så några kvällar med musik och fika kommer anordnas. Håll utkik efter datum och tider så möts vi i sommar.

HELENA RUNHAMN

Se kyrkans skatter på Broarnas dag

På Broarnas dag, 1 juli, händer en hel del kul i Mjölby kyrka. Liksom förra året har vi utställning av kyrkans skatter – prästens kläder, nattvardssilver, brudkronor och annat fint!

Fika mellan kl 12 och 18

Ro för Livet är på plats, så du kan vara med och hjälpa cancerdrabbade.

På kvällen, kl 20.00 blir det fin sommarmusik med kören Stämband.

Sommarlovskul i Mjölby

med pyssel, lek och utflykter

**14 juni, 15 juni, 21 juni,
22 juni, 28 juni och 29 juni.**

Sista anmälningssdag 10 juni.

Kostnaden är 50:-/barn och dag.

Alla barn födda 2003-09 är välkomna!

**Vi ses i Mjölby församlingshem
klockan 9.00 - 16.00.**

I priset ingår lunch och fika.

Kontakta oss gärna för mer information och anmälan.

Maila eller ring!

Susanne Linné

0142-827 09

susanne.linne@svenskakyrkan.se



Historiska träskulpturer i Röks kyrka

RÖK Efter att ha fått stå på annan plats i flera år, på grund av risk för fuktskador, har äntligen de gamla träfigurerna från 1400-talet, hängts upp på väggen i Röks kyrka.

Det är ett krucifix samt skulpturer av Jungfru Maria, Maria Magdalena, Heliga Birgitta, Johannes samt två apostlar. Även skulpturen "Anna själv tre", (Jesu mormor Anna, Jungfru Maria med Jesusbarnet i knäet) står nu framme för beskådan i kyrkan.

Värmt välkomna att besöka Röks kyrka och se dessa fantastiska skulpturer!

Sya kyrka i sommar!

SYA Huvudgudstjänsten i Vifolka församlingar förläggs under sommaren till Sya kyrka, som är mycket vackert belägen i naturskön miljö vid Svartån.

I Sya, som ligger mellan Mjölby och Mantorp, har det funnits en kyrka sedan medeltiden. 1774 blev den gamla kyrkan ombyggd och tornet tillkom 1863. Sevärt i kyrkan är bland annat ett senmedeltida bildskåp som tidigare tjänat som altarprydnad.

Under sommaren kommer vi att fira högmässa i Sya de flesta söndagar kl 10.00. Kyrkkaffet efter mässan serveras i det mysiga församlingshemmet.

Kyrkskjuts avgår från Kyrkans Hus i Mantorp kl 9.30

Värmt välkommen!



Den blomstertid nu kommer...

PSALM 199 TEXT: ISRAEL KOLMODIN / J.O. WALLIN

*Den blomstertid nu kommer
med lust och fågring stor.
Du nalkas, ljuva sommar,
då gräs och gröda gror.
Med blid och livlig värma
till allt som varit dött,
sig solens strålar närma,
och allt blir återfött.*

*De fagra blomsterängar
och åkerns ädla säd,
de rika örtesängar
och lundens gröna träd,
de skola oss påminna
Guds godhets rikedom,
att vi den nåd besinna
som räcker året om.*

*Man hörer fåglar sjunga
med mångahanda ljud,
skall icke då vår tunga
lovsäga Herren Gud?
Min själ, upphöj Guds ära,
stäm upp din glädjesång
till den som vill oss nära
och fröjda på en gång!*