

pax

i Huddinge utgiven av Svenska kyrkan #3 2017

TEMA
MOD

*Ann-Christine kan äntligen
vara sitt sanna jag*

Rädsla och mod hör ofta ihop

*Smeden Anton går mot
strömmen*

Mod att leva sitt liv
Rädsla är en inbjudan till mod



PAX I SVENSKA KYRKAN I HUDDINGE

UTGIVEN AV
SVENSKA KYRKAN I HUDDINGE

Ansvarig utgivare:

Kyrkoherde Torbjörn Strand
tel. 08-588 697 22
torbjorn.strand@svenskakyrkan.se

Redaktör:

Maria Milén
tel. 08-588 697 83
maria.milen@svenskakyrkan.se

Redaktion:

Torbjörn Strand, Maria Milén,
Anita Jonsson

Tryckeri:

Ineko

Fotograf:

Elliot Elliot

Layout:

Maria Milén

Huddinge pastorat:

Flemingsbergs församling

Huddinge församling

Sankt Mikael's församling

Trångsund-Skogås församling

Kontakt:

Växel: 08-588 697 00
www.svenskakyrkan.se/huddinge

Enskilt samtal

Att tala med en präst eller diakon är gratis.

Ta kontakt med våra präster och diakoner om du vill samtala om livets frågor, stora som små.

**Ring växeln 08-588 697 00
så kopplar vi dig vidare.**



FOTO: TIM FORS

Vad är mod egentligen?

Det engelska ordet för mod är courage, med ursprung från det latinska ordet "cor" som betyder hjärta. Hjärtat som är källan för våra känslor. Det krävs mod för att möta våra rädslor, tvivel och ändå handla. Att leva passionerat och stå för det man tror på.

I det här numret av Pax har vi tema "Mod". Vad är det som gör att en del människor vågar gå sin alldeles egen väg? Som står emot gruppträck och normer och lever sitt liv som de vill. Som står upp för vad de tror på, även om ingen annan gör det. Som säger ifrån när kollegan bli mobbad. Eller påtalar orättvisor med risk att själv råka illa ut. Detta har alltid fascinerat mig. Utan dem skulle världen bli väldigt mycket sämre och tråkigare.

Vi har i det här numret träffat några modiga människor, som prästen Ann-Christine Ruuth. Hon har ägnat hela livet åt kyrkan. Blev präst som ung och levde ett traditionellt familjeliv och var kyrkoherde i en småländsk församling. Hela sitt liv hade hon burit på ett inre dilemma som hon tryckte undan. Men en dag gick det inte längre och hon träffade en kurator som kunde hjälpa henne. Nu är det slut på hemligheter och hon lever numera som sitt sanna jag. Hennes historia visar att det aldrig är försent. Hon är en föregångare för oss alla.

Anna Rundblom Bergkvist är psykoterapeut och familjerådgivare, hon menar att rädsla och mod ofta hör

ihop. Att vara modig är inte detsamma som att vara orädd. En människa kan handla modigt samtidigt som hon känner sig väldigt rädd. Att söka hjälp när vi inte mår bra och våga möta sig själv hos en terapeut är modigt tycker hon. Att vilja utvecklas trots att det kan göra ont.

Anton Reinel har mött många fördomar i sitt liv. Han har valt ett yrke där han får utlopp för sin kreativitet, men som inte ger mycket pengar. Han är smed, hårdrockare, rollspelare och aktiv i kyrkan och dejtar både killar och tjejer. Det går inte att sätta in honom i ett fack. Anton visar på att vi människor är mer komplexa än vad normen vill göra oss till.

Både Anton och Ann-Christine är inspiratörer. De visar att det går att leva sitt liv och samtidigt följa sitt hjärtas röst. Men alla är vi modiga av och till i våra liv. Prästen Erik Dufva skriver att "varje dag försöka tro gott om människor vi möter", är en slags modig naivitet. Kanske är det att möta sin medmänniska med en vilja att se bakom det yttre, med förståelse, som i det tysta kan skapa en revolution i samhället. För mig hör också ärlighet och mod ihop. Att våga visa sina känslor, sina brister, och sin maktlöshet och dela det tillsammans med andra. Den kraften som skapas då, den ger mig mod.

Maria Milén, redaktör
maria.milen@svenskakyrkan.se



Mer än allt annat - vakta ditt hjärta,
ty ditt hjärta styr ditt liv. (ords 4:23)



Att leva sitt liv fullt ut

Ann-Christine Ruuth har varit präst sedan hon var 27 år och närmar sig nu pensionsåldern. En "gammal tant" som hon skämtsamt säger om sig själv. Men när hon föddes fick hon namnet Åke och det dröjde många år innan hon kunde bli sitt sanna jag.

Det blev stor medial uppmärksamhet när kyrkoherden och familjefadern Åke i en småländsk församling bjöd in alla i orten som ville komma till ett kvällsmöte för att möta Ann-Christine.

Det var år 2011 och det hade börjat pratas om att kyrkoherden ibland klädde sig som kvinna. Mötet var ett sätt att få slut på ryktena och låta alla möta kyrkoherden som sitt rätta jag.

– Det var en lång process att verkligen bli Ann-Christine fullt ut, berättar Ann-Christine Ruuth. Jag hade sedan 2010 tagit steget att berätta för min familj, syskon och även för medarbetarna. Jag kom till en punkt där jag kände att om jag inte kunde vara mig själv, hur skulle jag då kunna säga att alla är välkomna

till oss i kyrkan? Det skulle vara som att säga "Alla är välkommen till vår församling, men du måste göra avkall på dej själv".

När Ann-Christine föddes år 1952 och fick namnet Åke var det en helt annan tid. Då fanns det inga Pride-parader och ingen kunskap om HBTQ-frågor. År 1944 avkriminaliserades homosexuella handlingar och först år 1979 slutade det att ses som en psykisk störning. Att vara transsexuell, eller transgender som det också kan kallas, existerade inte överhuvudtaget.

– Jag var pojkaktig som barn och följde min pappa folkskolläraren i fotspåren och snickrade mycket. Jag traktade inte efter att leka med dockor

eller ha min systers kläder vad jag minns, säger Ann-Christine. Jag höll däremot aldrig på med sport som fotboll eller ishockey.

Men det fanns en stor oro och längtan inom henne, könsidentiteten stämde inte med hennes egen upplevelse av sig själv. Det blev som en stor skam inombords.

– När jag inte stod ut längre pratade jag med min mamma. Det blev ett kort samtal och hon sa att vi inte skulle göra en stor affär av det. Hon visste ju inget, det fanns ingen kunskap om detta på den tiden. I Rottne i Småland där vi bodde fanns ingen som var öppet homosexuell ens. Det ansågs som udda och perverst då.

*”Jag har insett att Gud aldrig gör något delvis.
Att Gud älskar mig som den jag är, inte den jag vill vara
eller tycker att jag borde vara.”*

Efteråt bestämde sig Ann-Christine för att aldrig mer prata om det. Slutsatsen blev att det var något fel på henne och att det här ”handikappet” var något hon måste leva med i det tysta. När hon var 21 år gifte sig hon sig och skaffade barn. Hon studerade till präst i det konservativa Växjö stift, där de flesta var kvinnoprästmotståndare på den tiden.

– Jag prästvigdes 1979 och ungefär tio år senare åkte vi till Zimbabwe för att arbeta där under fyra år. Jag började må riktigt dåligt under åttiotalet. Det fanns inga datorer eller internet på den tiden. Så jag gick till det enda biblioteket som fanns. Där hittade jag en bok som handlade om konstnären Lili Elbe som var den första personen som genomgick en transition, en könsbekräftande behandling.

– Det blev en enorm upplevelse. Jag kände att ”detta är jag, detta är mitt liv”. Det var första gången jag läste eller hörde talas om någon som jag.

Uppfylld av detta gick hon hem och

berättade för sin dåvarande fru. Innan de gifte sig berättade Ann-Christine att hon i perioder varit nedstämd och inte tillfreds med livet och om känslan av att vara en kvinna. Men det var inget de pratade mer om sedan, eftersom de inte visste vad det handlade om.

– För min dåvarande fru blev det en katastrof när jag kom hem från biblioteket och berättade vad jag upptäckt. Vi hade små barn och ett fungerande familjeliv, så jag la det åt sidan igen, tills det inte gick mer, tjugotre år senare.

Ann-Christine tog kontakt med en kurator för sju år sedan och äntligen fick hon träffa någon som visste vad det handlade om. Nu är det en helt annan tid och det finns kunskap och bra hjälp av få för transpersoner. De två första åren levde Ann-Christine ett crossdressing-liv och fick höra att hon måste ta hänsyn till sin omgivning. Vilket hon gjort hela livet, men en dag gick det inte längre.

– Det är Ann-Christine jag är, jag gör inte avkall på mig själv mer kände

jag, säger hon. När du väl är där, vid den punkten att du inser att detta är du, då handlar det inte längre om ett val. Det finns ingen väg tillbaka. Det är som att gå över en bro och vända sig om och bron är borta.

Hon hade berättat för sin familj, syskon och medarbetare, men inte helt ut varit Ann-Christine, utan fortfarande ibland klätt sig som den man hon förväntades vara. Nu när hon väl accepterat sig själv och insett att det inte fanns någon väg tillbaka, berättade hon för alla som var intresserade på mötet i församlingen.

– Könet sitter i hela ens varelse. Om en man förlorar sitt kön i en olycka, upphör den personen att vara en man då? Eller om en kvinna förlorar sina bröst? Könet sitter i hjärtat som är förbundet med vår hjärna.

– Jag har insett att Gud aldrig gör något delvis. Att Gud älskar mig som den jag är, inte den jag vill vara eller tycker att jag borde vara. Jesus var också någon som sökte sig till dem



som inte tillhörde etablissemang, de marginaliserade som ansågs vara syndare. De sökte sig även till Jesus för att hos honom fick de vara sig själva och det var bra så. För många var det livsomvälvande.

Ann-Christine får ofta höra att hon är modig, något hon inte riktigt känner igen sig i.

– Jag har aldrig känt mig modig. När jag väl vågade möta mig själv försvann rädslan. Jag hade inte längre något att skämmas över. När ängeln uppenbarar sig för Maria, Jesus mor, säger den ”Var inte rädd”. Var inte rädd för dej själv.

Jag hade varit rädd för mitt innersta och aldrig tidigare vågat umgås med mig själv.

Ann-Christine Ruuth gjorde för flera år sedan en könsidentitets utredning och har fått rätt juridisk könstillhörighet och därmed också nytt personnummer. Alltför unga människor söker sig till Astrid Lindgrens sjukhus för att få göra en könsidentitetsutredning. Ingen vet exakt varför det ökar så mycket, men en förklaring kan vara att det börja bli mer kulturellt accepterat idag.

– Trots det är det många unga transpersoner som far illa idag och

många tar sitt liv. Det är en utsatt grupp och jag önskar att kyrkan tydligt kunde tala om att vi är på deras sida. För mig innehåller Gud allt och överskrider manligt och kvinnligt. Jag tycker att församlingen och kyrkan ska vara en utandningsplats, ett ställe där jag andas ut och kan känna att här vill man att jag är mig själv.

– Gud har inte overseende med oss utan vi är älskade som vi är. Idag vet jag att vi får lov att vara oss själva och vara glad över oss som vi är. ●



Rädsla

– Vi behöver många olika gestalter som förebilder under vår uppväxt och vårt liv. Alltifrån de som höjer sina röster och säger ifrån, till de som får det lilla barnet i oss att känna sig sedd och bekräftad, säger Anna Rundblom Bergkvist, familjerådgivare på Kyrkans Familjerådgivning på Söder.

DE FLESTA AV OSS har under uppväxten mött någon som betytt lite extra för oss. Någon som såg och lyssnade på oss. Kanske det var en mormor, en grann-tant, en lärare eller en ledare på kollo. Alla dessa möten ger oss näring och bidrar till den etiska grund som vi står på. I Afrika finns ett ordspråk för detta: Det behövs en hel by för att fostra ett barn.

– Blir vi bemötta med mycket klander som barn när vi visar oss osäkra, ledsna eller sorgsna finns det en risk att vi bygger upp en falsk styrka där bara vissa känslor är okej att visa. Får vi däremot känna att vi är okej när

och mod hör ofta ihop

vi visar oss sårbara, osäkra och ledsna byggs en sann styrka upp inom oss, säger Anna.

Vårt behov av att höra till är en stark överlevnadsinstinkt hos människan. Det kan göra att vi hellre trycker undan delar av vår person för att passa in i familjen, på skolgården, på arbetsplatsen eller i laget. Anna menar att det också kan hindra oss från att säga ifrån när något är fel av rädsla för att hamna utanför gruppens gemenskap.

– Föraktet för svaghet har ofta sin grund i att man själv inte fått vara svag och osäker som barn och då finns risken att man utvecklar en känslomässigt rigid hållning till andra, vilket kan resultera i brist på medkänsla med andra.

De flesta av oss är inga hjältar, vi jobbar på, lever våra liv och tar hand om det som är vårt. Men så kanske det händer något, någon på bussen trakasserar en medpassagerare, en arbetskamrat uttalar sig rasistiskt eller så får man bara nog. I sådana situationer det är viktigt att våga säga NEJ, jag håller inte med, menar Anna.

– Det är när vi alldeles vanliga människor vågar säga ifrån som får störst betydelse. Visst är det bra med personer som vågar det där lilla extra, hjältarna, men det viktigaste är att vi

alla är modiga lite då och då, säger Anna

Till Anna kommer par, enskilda personer eller syskon som mår dåligt i sina relationer. De har helt enkelt tagit mod till sig att söka hjälp.

– När vi skaffar oss kunskap om oss själva och tar plats i vårt eget liv utvecklas vi som människor. För mig är det både kärleksfullt modigt att vilja sin egen och den andres utveckling, säger hon

Anna berättar att när vi ömsint tar hand om vårt eget inre barn ökar vår medkänsla med andra människor och vår etiska nerv stärks.

– Mänskligt mod sker oftast i kulisserna och inte på Dramatens stora scen. Det är när vi vågar vara sanna mot oss själva och tar oss tid att reflektera över våra liv, vår tid och kraft. Vi behöver ta oss tid för eftertanke, för det hjälper oss i våra livsval, säger hon.

Förr var det betydligt vanligare att skomakaren blev kvar vid sin läst. Idag vågar man ifrågasätta sina livsval och det kan det hända att man byter yrke flera gånger under sitt yrkesliv. Även här behövs mod för att bryta upp och börja om.

– Att möta det motstånd som ofta kommer av en förändring kan vara ganska jobbigt. Det kan komma ifrån

personer som själv känner sig hotade av förändring. Att då stå fast vid sitt beslut kan skapa ångest och då behövs det mod att stå ut med den känslan och ändå gå vidare, säger hon.

Anna menar att ju mer vi vårdar våra egna gränser, desto bättre blir vi på att säga ett helhjärtat JA och ett helhjärtat NEJ i våra relationer och åtaganden. Här kan vreden vara till hjälp, den gör att vi känner var våra inre gränser går.

– I den här processen får vi ta vårt inre barn i handen och ömsint bara tokälska henne och säga ”det är ingen fara vännen, det är lugnt, jag tar hand om det här, jag är vuxen”.

Rädsla och mod hör ofta ihop. Det är när vi övervinser rädslan som vi blir modiga. Ibland behöver vi vara fysiskt modiga, men oftast handlar det om moraliskt mod. Att säga ifrån, bryta upp eller välja den väg som stämmer överens med ens lust och värderingar kan vara nog så ångestladdat menar Anna.

– När våra livsval riskerar vår karriär eller inkomst kan det vara extra svårt att hantera alla känslor som kommer fram. Det kan vara både skuld-känslor och känslor av skam och sorg. Då kan barn och unga hjälpa till med sin klarsyn. De är inte så fast i gamla mönster, avslutar Anna. ●

Anton går mot strömmen

Smeden Anton Reinel har alltid gått sin alldeles egen väg. Anton vill inte kompromissa med sig och sitt liv. Hans yrkesval och livsstil är en konsekvens av den inställningen.

HELA LIVET HAR ANTON REINEL mött fördomar och förutfattade meningar om sin person. Inte minst när han var i tonåren och gillade dödsmetall, upptäckte att han var bisexuell och samtidigt gick i kyrkan. Då råkade han ut för en hel del förlöjligande och ifrågasättande kring sin person.

– Många har en skev bild av kyrkan och hur man ska vara som kristen, men jag tycker om att diskutera och slå hål på fördomar och myter. Några tycker nog att jag är en besserwisser, men jag tror på att fakta och sanning kan få folk att ändra inställning, det gäller förstås även mig. Jag tror inte att det finns några som bara är onda eller goda, vi bär alla på båda och kan förändra oss, säger Anton.

Att besöka Handens smedja och museum är att förflyttas flera hundra år tillbaka i tiden. Här hyr Anton in sig med sitt företag Järntass sedan några år tillbaka. Gården med de magnifika järngrindarna och de låga husen med torvtak är en oas mitt bland storstadens höghus och betong. Getterna och hönorna möter upp när man kommer in

och man får passa sig för var man sätter fötterna. Anton arbetar framförallt med konstsmide och har bland annat gjort järnkorset som finns i Tacksägelsekyrkan i Trångsund.

– Så länge jag minns har jag alltid varit kreativ och aktivt velat skapa saker. Jag tror att skapandet är en del av Gud som förts över till oss och att det är en del av att vara människa. Mitt intresse för smideskonsten tror jag kommer sig av att jag håller på med Rollspel. Jag sökte några kurser i smide, men kom inte in på en gång.

– Då tog jag kontakt med Martin här på smedjan och fick börja hos honom, innan jag bestämde mig för yrket. Jag hjälpte till här på gården och fick samtidigt prova på smedsyrket. Efter ett tag tyckte Martin att det var dags för mig att bli lärling. När jag gjort min lärlingstid gick jag de kurser jag behövde för att kunna starta eget, berättar han.

Anton är också engagerad i Maria-kyrkan i Skogås. Han började hänga på kyrkans fritidsaktiviteter redan som nioåring och när han hade åldern inne gick han med i kyrkans rollspelsgrupp.

– Jag följde med min kusin som är tre år äldre. Det var genom honom jag kom med i rollspelsgruppen. Åldersgränsen är egentligen tretton år, men jag fick börja ett år tidigare eftersom jag var så påstridig, säger han och ler.

Tillsammans med sina kompisar och församlingspedagogen Thomas Racksäter går de in i olika sagovärldar. De får lära sig berättarkonsten och att sätta sig in i olika gestalters liv och verklighet.

– Att hålla på med Rollspel ger en mjukstart in i vuxenlivet. Man får prova på att gå in i olika världar och roller. Det är ett bra sätt att lära känna sig själv och vad man tycker och tror på, menar Anton.

Så börjar en av lärlingarna hamra på järnet inne smedjan och vi får ta vår tillflykt till det lilla muséehuset alldeles intill. Där är det svalt och tyst och samtalet kan fortsätta. Vi fördjupar oss i vad mod innebär för Anton, som blir eftertänksam innan han svarar.

– För mig är det modigt att kunna ändra sig när man inser att man har fel. Det är bara så det kan bli framsteg och



” Jag vill leva ett kreativt liv och göra det jag brinner för. Visst, det är knapert och jag kan knappt leva på mitt yrke, men jag gör det för att det är detta jag vill. ”

utveckling. Jag tycker också att mod handlar om att kunna stå tillbaka och låta att andra få lysa, säger han.

För Anton handlar det även om att undvika vara en robot, att våga gå mot strömmen och att gå sin egen väg. Hans yrkesval och livsstil är en konsekvens av den inställningen.

– Jag vill leva ett kreativt liv och göra det jag brinner för. Visst, det är knapert och jag kan knappt leva på mitt yrke, men jag gör det för att detta är det jag vill. Att arbeta med hantverk är att jobba för hållbarhet. Det vi gör på smedjan håller i århundraden, ja till och med ännu längre. Det är sådant som vi gör som arkeologerna gräver fram sedan, säger han med stolthet i rösten.

I kyrkan har han inte mött några fördomar om sin sexuella läggning och sin livsstil. Däremot på andra platser och i andra sammanhang.

– Egentligen är vårt land och Svenska kyrkan i stort mycket toleranta till olika

sätt att leva. Ute i världen och på många platser i Europa är det betydligt svårare för sådana som mig. På många håll i världen är det farligt att vara kristen och bisexuell. Du kan både fängslas och riskera att dödas. Så jämförelsevis tycker jag att livet är ganska lätt att leva i Sverige och det är jag tacksam för, säger han.

Anton tror på att möta fördomar med fakta och samtal.

– Jag tror att det är viktigt att våga prata med dem som har fördomar och

förutfattade meningar. Vi bär ju alla på fördomar på olika sätt, men är vi öppna med det och pratar med varandra kan vi utvecklas och växa som människor, säger han hoppfullt.

Sin nre styrka hämtar han hos sina vänner.

– Jag är väldigt lyckligt lottad med underbara vänner som jag kan prata med, bland annat församlingspedagogen Thomas Racksäter som både är en vän och förebild för mig, avslutar han. ●



Vi behöver mer modig naivitet i världen

Prästen Erik Dufva tycker att det modigaste vi kan göra är att leva. Det kräver stort mod av var och en av oss att ta oss an de utmaningar som finns i vår vardag, menar han.

JAG TROR ATT vi alla ganska lätt kan komma på modiga personer som vi träffat, läst eller hört om. Personer som gjort något extra, något extraordinärt, något som gör eller gjorde stor skillnad och som vi kanske tänker att "det skulle inte jag ha vågat". Nelson Mandela, Raul Wallenberg, Linnea Claesson...

Och det de gör och har gjort är verkligen beundransvärt och modigt. De är världsförbättrare på riktigt och de kan ge inspiration och mod att själv våga stå upp för sin egen och andras rätt. De har fått betala ett högt pris, säkert varit rädda och oroliga, men ändå vågat göra och säga det de anser vara rätt.

I den kristna historien och i Bibelns berättelser är det också gott om modiga personer som gör det extraordinära. Maria, som vågar säga ja till uppdraget att bli Jesus mor, trots att hon måste varit rädd, ensam och orolig. Rut som vågade bryta upp från sitt hemland och i lojalitet trotsa sin rädsla och följa sin svärmor. Och naturligtvis Jesus själv som var så rädd i Getsemane trädgård att han svettades "som av blod", men ändå följde sitt hjärtas röst och lät sig gripas och korsfästas. Också de kan få vara inspirationskällor för oss. Vara ett föredöme och visa oss en väg att vandra. De var verkligen modiga.

Det är ändå inte de personerna eller den sortens mod som inspirerar eller imponerar mest på mig. Det är inte i det storslagna eller extraordinära, utan

i det lilla och vardagliga som jag hittar inspiration. Jag tror att det modigaste vi gör och de modigaste personerna vi möter är i vår vardag. Att våga och orka leva i vardagen, med alla dess utmaningar, glädjeämnen och sorger och inte tappa hoppet. Det tänker jag, är det modigaste vi gör. Nyss var det skolstart. Tusentals barn och ungdomar gick tillbaka till klassrum och skolgårdar som legat tomma och tysta en sommar. Det kräver mod att kliva in där. Att återigen möta klasskamrater och lärare, att utmanas intellektuellt och socialt i ett sammanhang man själv inte valt. Många andra har kommit tillbaka till arbetet efter ledighet. Nu krävs mod att vilja samarbeta, mod att orka möta nya utmaningar, mod att hålla ut i rutinuppgifter.

Andra ser ännu en höst av arbetslöshet framför sig. Här krävs stort mod att orka försöka igen, söka nya arbeten och inte tappa hoppet eller tron på sig själv. Och för de av oss som är sjuka eller ensamma krävs nytt mod för att orka härda ut, att våga söka stöd och hjälp. Att leva – det är helt enkelt väldigt modigt. Det kräver stort mod av var och en av oss att ta oss an det som är vår vardag, hur den än ser ut just för dig. Det är vardagen som kräver det största kuraget – inte det extraordinära.

Ett sätt att både utmana sig själv och kanske hitta sitt mod i vardagen tror jag finns i tanken att "tro varandra



om gott". Att faktiskt varje dag försöka tro gott om de människor man möter och på så vis söka gemensam förståelse istället för konfrontation eller miss-tänksamhet. Kanske är det lite naivt att försöka tro andra om gott i en värld där vi just nu ser så mycket ondska, rasism, främlingsfientlighet och egoism. Men i så fall tror jag världen behöver mer modig naivitet. Om både du och jag vågar tro varandra om gott, mitt i vardagens alla utmaningar, ja då tror jag faktiskt vi både blir lite modigare och världen lite bättre. Det vore modigt på riktigt. ●

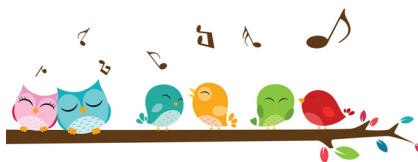
foto: Kristina Sand Larsson



Språkcafé i Flemingsbergs kyrka

Varje måndag 14.00–15.30 i Källans lokaler i Flemingsbergs kyrka. Tanken med Språkcaféet är att besökarna ska få möjlighet att öva sig att prata svenska, eftersom många saknar tillfällen att öva svenska i vardagen.

OBS! Vi behöver volontärer som kan och vill prata svenska. Känner du att det här är ett uppdrag för dig kontakta: Hannu Lounela, diakon
08-588 69828.



Musikal "Luthers ungar" av Karin Runow

Barn- och Diskantkörerna från Maria Skogås och Huddinge församlingar under ledning av Eva Frössling och Henrik Johansson
Instrumentalister
Fri entré

Lördag 21 oktober kl. 16.00 i Mariakyrkan

Söndag 22 oktober kl. 16.00 i Huddinge kyrka

Boktipset

Brené Brown

Mod att vara sårbar

De flesta människor likställer sårbarhet med svaghet. Sociologen och forskaren Brené Brown vänder upp och ner på våra föreställningar och utmanar oss att möta vår sårbarhet och använda den som en kraftkälla. Hennes forskning visar att ju mer vi skyddar oss från att bli sårbara i relationen till varandra, desto mer rädda och isolerade blir vi. Vägen till att leva livet fullt ut är enligt henne, att inse att vi inte kan välja bort ovissheten eller den känslomässiga nakenheten vi ställs inför varje dag. Vi måste möta den, ge oss hän, och för det krävs mod.



Katarina Gospic

Den sociala hjärnan

Hjärnan är central för vilka vi är. Den definierar vårt jag och vår självbild och är oerhört känslig för vad andra tycker. Om vi vill maximera våra livsmöjligheter behöver vi förstå hur hjärnan fungerar och hur avgörande våra sociala relationer är för hälsa, välmående och prestation. Följ med hjärnforskaren Katarina Gospic på en spännande resa, där hon genom de senaste forskningsrönen visar hur kärlek, generositet och samarbete är våra bästa överlevnadsstrategier.





(())

VÄRLDEN STÅR INFÖR SIN STÖRSTA HUMANITÄRA KRIS SEDAN 1945

Just nu arbetar vi för att rädda liv i Sydsudan, Somalia och Etiopien.

SMS:a SVÄLT till 72 905 och ge 100 kr.
Din gåva går bland annat till rent vatten och mat!

Läs mer på: svenskakyrkan.se/svalt

Svenska kyrkan

INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av

actalliance



KALENDARIUM

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING:

Musiklekis

Onsdagar

i Flemingsbergs kyrka

Sång, lek och samvaro för barn 0-4 år. Varje onsdag: förmiddagsgrupp 09.30-11.00 och eftermiddagsgrupp 15.00-15.45. Sång och rytmikstunden ger dig en rolig stund med din baby. Vi sjunger enkla rörelsesånger, dansar, lyssnar och spelar rytminstrument. Passar också dig som inte har svenska som första språk. Ingen föranmälan, kostnadsfritt. För mer info: Viktoria Nilsson, tel. 08-588 698 25, viktorianilsson@svenskakyrkan.se

Kyrkgympa

Torsdagar 13.00

i Flemingsbergs kyrka

Träna upp din smidighet, uthållighet och balans till skön musik. Ingen föranmälan. Kontakt & ledare: Jayne Daives, husmor tel. 08-588 698 30.

Second hand affär

Torsdagar 14.00-18.00

i Flemingsbergs kyrka

Handla billigt och hjälp en medmänniska. Försäljning av husgeråd, böcker, leksaker, barnkläder, kläder för vuxna och mycket mer. Alla intäkter går till församlingens diakonala arbete

SANKT MIKAELS FÖRSAMLING:

Änglameditation

Onsdagar kl 11.30-12.00

i Vårby Gårds kyrka

Vi träffas i kyrkan och sitter



foto: Kristina Sand Larsson

på vanlig stol eller meditationsspall. Meditationen inleds med en kort väggledd meditation, därefter bjuder vi in änglarna till att komma med oss i en stunds tystnad. I tystnaden tar vi emot ljus, kärlek och stöd från våra änglar. Inga förkunskaper behövs.

Gånggrupp i Vårby

Tisdagar 10.30-11.30

Vi startar vid Vårdcentralen i Masmo och går mot Vårby. Du kan ansluta vid parkeringen vid kolonilotterna 10.45. En gång i månaden avslutas promenaden med fika i Vårby gårds kyrka. För mer information kontakta Christina Markgren, tel. 08-588 698 57.

Musiklunch

Onsdagar 12.00.

i Segeltorps kyrka

Efter en stunds musikalisk spis i kyrkan serveras en enkel lunch för 40 kr i Café Mikael.

HUDDINGE FÖRSAMLING:

Meditation

Tisdagar 18.30-19.00

i Huddinge kyrka

En stilla stund i vardagens stress, då du kan sitta ner och bara vara. Meditativ musik, tystnad och enkla meditationsinstruktioner. För mer info kontakta Susanne Ovsjö, tel. 08-588 697 90, susanne.ovsjo@svenskakyrkan.se

Stilla dag

Lördag 25 november

10.00-15.00

Stilla dag är ett tillfälle att hitta ro och stillhet, att under tystnad få möta sina egna tankar och att lyssna inåt. Under dagen kan du delta i meditation, skapande verksamhet, lyssna på vacker musik, samtala med präst/diakon eller bara vara i lugn och ro. Du väljer själv. Vi bjuder på vegetarisk hemlagad soppa med gott bröd. Anmälan/info: Susanne Ovsjö, tel. 08-588 697 90, susanne.ovsjo@svenskakyrkan.se

Öppen förskola i Klockargården

Ta med dig ditt barn 0-5 år och träffa andra föräldrar! Vi leker, fikar, umgås och sjunger tillsammans i blandade åldersgrupper. Öppna förskolans tider: Måndag 13.00-15.00 Torsdag 9.30-12.00 & 13.00-15.00 Fredag 9.30-12.00 För mer info kontakta: Martina Anjou tel. 08-588 697 96 eller martina.anjou@svenskakyrkan.se.

TRÅNGSUND SKOGÅS FÖRSAMLING:

Världens musik

Torsdag 5 oktober 13.00

i Mariakyrkan

Musikgruppen RAA-duo spelar och berättar om sångerna, länderna och instrumenten de spelar. Fika finns att köpa för den som vill. Fri entré.

Jubileumsmässa

Söndag 8 oktober 11.00

i Mariakyrkan

Tacksägelsekyrkan fyller 60 år och Mariakyrkan 30 år. Detta firas med en jubileumsmässa med alla församlingsskörer och andra festligheter.

Kvällsföreläsning

Onsdag 11 oktober 19.00

i Mariakyrkan

Författaren Ylva Eggehorn berättar om livets och skrivandets äventyr i föreläsningen En helt annan sång – om att hitta sin egen livsberättelse. Fri entré.

Under ett år:

Får omkring 445 utsatta hushåll tillfälligt ekonomiskt stöd. Många familjer ser ingen annan utväg än att be kyrkan om hjälp.

Tar barn- och ungdomsverksamheten emot omkring 16 500 besök av barn och föräldrar.

Används, sköts om och bevaras fyra begravningsplatser, sex kyrkor och två kapell. Ett levande kulturarv i Huddinge.

Deltar 23 647 personer i dop, bröllop och begravning.

Deltar 30 896 personer i gudstjänster.

Har 10 591 personer lyssnat till musikgudstjänster och konserter.

Under ett år har 10 726 kontakttillfällen gjorts där personer sökt råd, bistånd och stöd.

Sjunger 460 personer i körer.

Besöker 4932 barn i åldern 0-3 år öppna förskolor.

Deltar 2499 personer i öppen verksamhet med kulturellt innehåll.

Samlas det in cirka 196 412 kronor i kollekt.

Har 153 418 kronor samlats in till välgörande ändamål.

Fler än 200 personer besöker second hand affären i Flemingsbergs kyrka och köper billigt eller donerar bra kläder till den diakonala verksamheten.