

#3
MAJ
2018

intron

EN HÄLSNING FRÅN SVENSKA KYRKAN I GÄVLE



MICKE DARMELL:
NEDKOPPLAD
AVKOPPLAD

SOMMARLOVS-
PROVA-PÅ

FIKA OCH
UNDERHÅLLNING
I SOMMAR

Glad sommar

Fiska för livet

Två personer i min närhet fick med ett ord vardera svara på vad de förknippar med sommar. Svaren blev dessa två: grönska och fiska.

Det första ordet, grönska, fångar något av det vackra i sommartid, från de första knopparna till den djupa grönskan längre fram under sommaren. Låt oss njuta av det vackra, ta oss tid att se det som grönskar och blommor, som spirar av liv, och som skänks oss gratis, som gåvor i Guds skapelse.

Det andra ordet är fiska. För många i världen är fiske ett nödvändigt arbete för att klara liv och uppehälle. För andra en fritidssyssla som ger avkoppling och vila. Ordet fiska visar på olika livsvillkor i världen, också under sommartid. För många av oss är tillfället till avkoppling, nedkoppling, fränkoppling – vilka ord vi nu använder – en möjlighet som illustrerar att vi lever i en del av världen där många har rätt till semester. Det kan få stämma till eftertanke, samtidigt som vi självklart kan få njuta av att fiska, och kanske till och med få napp!

Jesus kallade fiskare att bli hans lärjungar. Kanske för att det var ett vanligt yrke också vid den tiden. Kanske för att Jesus visste att fiskare är bra på att vara närvarande i det som är, i det uppdrag som är mitt vare sig det är som fiskare eller förälder eller något annat. Jag hoppas du kan njuta av det vackra och grönskande i sommartid, känna närvaro i själva livet, och vila i att Gud bär dig.

Guds välsignelse i sommartid!

*Karin Sarja, kyrkoherde
Svenska kyrkan i Gävle*



OM INTRON

En hälsning från Svenska kyrkan i Gävle som skickas till 37 500 hushåll. Tidningen kommer ut fem gånger 2018. Vill du veta mer om Svenska kyrkan i Gävle än det du finner här kan du läsa på www.svenskakyrkan.se/gavle eller ladda ner appen Kyrkguiden till din smartphone. Det går även att få ett kalendarium hemskickat per brev eller epost. Ring och beställ på 026-17 04 70 eller gavle.bokning@svenskakyrkan.se.

TEXT DÄR INGET ANNAT ANGES Personal från Svenska kyrkan i Gävle
FOTO DÄR INGET ANNAT ANGES Svenska kyrkans bildbank IKON, Pixabay, Shutterstock samt foton tagna av personal från Svenska kyrkan i Gävle
PRODUKTION OCH GRAFISK FORM Background, www.bkgr.se

BOKNINGEN 026-17 04 70 mån-tor 9-16 fre 9-15 lunch 12-14.45
FAMILJERÅDGIVNINGEN 026-18 73 90 **HÖGSKOLEKYRKAN** 026-17 05 81 **SJUKHUSKYRKAN** 026-15 49 83
SAMTALSAKUTEN 026-17 04 38 **TECKENSPRÅKSVERKSAMHETEN** 026-17 04 44 SMS 070-495 52 69
KYRKOGÅRDSSEHETEN: GRAVSKÖTSEL- OCH GRAVRÄTTSSÄRENDEN 026-17 05 60 mån-tor 9-15, fre 9-14, lunch 12-14.45, gavle.kyrkogardsenheten@svenskakyrkan.se **BESÖKSADRESS** Nobelvägen 2, Teknikparken
SKOGLJUS KAPELLKREATORIUM: DET EVIGA LIVETS OCH UPPSTÅNDELSENS KAPELL: 026-51 85 95
DIAKONIRÅDET (ideell förening) 026- 17 04 48

SVENSKA KYRKAN I GÄVLE Box 1423, 80138 Gävle
BESÖKSADRESS Kaplansgatan 1 **TELEFON** 026-17 04 00
E-POST gavle.pastorat@svenskakyrkan.se

ADRESSER TILL VÅRA KYRKOR

HELIGA TREFALDIGHETS KYRKA Kyrkogatan 1, City **TOMASKYRKAN** Blockstensvägen 59, Sörby **STRÖMSBRO KYRKA** Hillevägen 2, Strömsbro
STAFFANS KYRKA Staffansplan 1, Brynäs **HEMLINGBY KYRKA** Hemlingbyvägen 2, Hemlingby **BOMHUS KYRKA** Holmsundsallén 66, Bomhus
BJÖRSJÖKYRKAN Hödingavägen 6, Bomhus **MARIASKYRKAN** Forellplan 3, Sättra **SOLDATKYRKAN** Västra Grängsgatan 2
KYRKANS HUS Kaplansg 1, City **STRÖMSBRO FÖRSAMLINGSHUS** Iskällarg 6, Strömsbro

Svenska kyrkan 
GÄVLE

Finsk mässa – Suomalainen messu

Söndag 20 maj 14.00
Hemlingby kyrka

Regnbågsmässa

Stefan Sjöman, sång. Karolina Risberg, musik. Efter mässan kyrkkaffe och föredrag av Simon Hedlund om Bibeln och homosexualitet.

Måndag 21 maj 18.30
Mariakyrkan

Trevlig tisdag (våravslutning)

Andakt och underhållning med Four good feelings. Poesi med Liselotte Fluhr. Kaffeservering 30 kr.

Tisdag 29 maj 13.00
Obs tiden!
Hemlingby kyrka

Danslovers

Levande dansmusik, kaffe-servering och dansentré, 50 kr. Ett samarrangemang mellan Träffpunkterna i Gävle och Staffans församling.

Onsdag 30 maj 13.00
Danspaviljongen
i Regementsparken

Luther i nya kläder

Mässa med nyskriven musik till Lutherpsalmer. Bomhus kyrkokör under ledning av Gunilla Winther och kompgrupp.

Söndag 3 juni 11.00
Bomhus kyrka

Bara vara i Staffan

Kom och fika, tänd ett ljus eller bara umgås lite.

Sommarutställningen "Vägen till källan" av Liselotte Fluhr visas 6 juni–15 augusti

Onsdagar 6 juni–22 augusti
18.00–19.00 innan sommar-konsert. Staffans kyrka



Sommarens caféer

Hemlingby kyrka Sommarcafé med andakt, kaffeservering och underhållning. Andakt 12.45. Tisdagar 13.00 den 5, 12, 19 och 26 juni.

Tomaskyrkan Sommarcafé med underhållning och kaffeservering. Torsdagar 14.00

14 juni: Konstnär Karin Amnå Lindberg presenterar sommarens utställning.

28 juni: Vi sjunger sommarens sånger tillsammans med Mari Dahl med vänner.

23 augusti: Underhållning ej fastställd vid tidningens tryck.

Heliga Trefaldighets kyrka Sommarcafé med underhållning. Kaffe/te, smörgås, kaka. Vi sitter ute om vädret tillåter. Tisdagar 13.00–15.00 den 3, 10, 17, 24 och 31 juli.

Mariakyrkans uteplats Fika, musik och andakt. Onsdagar 13.00–15.30 den 4 och 18 juli.

Strömsbro församlingshus innergård Fika, musik och andakt. Onsdagar 14.00–15.30 den 11 och 25 juli.

Björnsjökyrkan, "Lyssna, sjung och fika för en god sak" – musikcafé i Bomhus. Med musicerande gäster och kaffeservering, intäkterna går till välgörande ändamål. Torsdagar 18.00 den 9, 16, 23 och 30 augusti.

Läs mer på www.svenskakyrkan.se/gavle

Tider i sommar

Heliga Trefaldighets kyrka, måndag–lördag 10.00–16.00, söndag 10.00–14.00 samt i samband med gudstjänster, arrangemang och konserter.

Övriga kyrkor är öppna i samband med gudstjänst, arrangemang och konserter.

Receptionen i Kyrkans hus håller stängt v 26–33 och ersätts av reception i Heliga Trefaldighets kyrka måndag–fredag 10.00–16.00.

Kyrkogårdsenhetens kansli har telefon- och öppettid v 26–32, måndag–fredag 9.30–12.00. 026-17 05 60, gavle.kyrkogardsenheten@svenskakyrkan.se

Samtalsakuten har stängt v 27–30
Diakonirådet har stängt v 28–31





Bombus kyrkogård

DE GRÖNA KYRKOGRÅRDARNA

SÄSONGEN HAR DRAGIT I GÅNG på allvar ute på kyrkogårdarna. Vårstädningen är nästan klar och nu ska alla sommarblommorna planteras ut. Säsongsanställda och fast personal är redo för en intensiv sommar.

Sommarens blommor

Varje gravrättsinnehavare ansvarar för skötsel på graven, men kyrkogårdsenheten sköter och planterar åt dem som har beställt hjälp. Med start i början av juni planteras över 27 000 sommarblommor ut på gravarna på Skogskyrkogården, Gamla kyrkogården och Bomhus kyrkogård. Årets blommor kommer gå i färgerna ljusgult och olika nyanser av rosa.

Blommorna är utvalda bland annat för sina egenskaper att klara både sol och skugga, samt såväl torrare som fuktigare växtplatser. Av Begonia Solenia kommer det planteras två sorter, 'Light Yellow' och 'Light Pink'. Fuchsia 'Alison Patricia' och en Lyckliga Lotta Paradis 'Improved Delias' kompletterar begoniorna. Det tar några veckor efter utplanteringen innan växterna kommer igång, men

sen kommer blomningen bestå ända in på sensommaren.

Kyrkogårdsskötsel

Skötsel av gravarna är en stor del av sommarens arbete på kyrkogårdarna, men det är många skötselmoment som utförs även på de allmänna ytorna. Bland annat klipps alla gräsmattor, grusgångarna hålls fria från ogräs och många långa meter häck formklippas.

Miljövänliga metoder används vid all skötsel. Inga kemiska bekämpningsmedel förekommer, utan ogräs bekämpas istället manuellt och med hetvattenånga. All konstgödsel byts efterhand ut mot naturlig gödsel och maskiner som t ex häcksaxar går på el eller andra miljövänliga drivmedel så långt som möjligt.

Många besökare promenerar på kyrkogårdarna för att ta del av lugnet och de fina parkmiljöerna, något som välkomnas. Några tips inför besök på de gröna kyrkogårdarna:

Bomhus kyrkogård, Holmsundsallén 66: Från kyrkogården, som ligger vackert

uppe på höjden, är det en fantastiskt fin utsikt över de omkringliggande ängarna. Kyrkogården är böljande och kuperad med många släntplanteringar, en pärla värd att besöka. På kyrkogården finns ett gravröse som är nästan tvåtusen år gammalt.

Gamla kyrkogården, Västra vägen:

Upplev lugnet med ryggen mot den stora eken. Under eken finns en bänk där man kan sitta och filosofera invid en fontän. Under våren blommar många körsbärsträd och prydnadsamplar i gravkvarteren.

Skogskyrkogården, Skogsljusvägen:

Promenera längs med Gavleåns vatten under jättetallar som är över hundra år gamla. Upplev fågellivet. Kyrkogårdsenheten har bevarat gamla hålträd och satt upp många holkar i området för att gynna fågellivet. På försommaren blommar ett stort antal rododendron på flera ställen på Skogskyrkogården.

Kyrkogårdsenhetens kansli är öppet måndag till fredag 9.00-12.00 under sommarveckorna 26-32.

Sjung med i vårsånger! Afterwork-konsert

Pernilla Lööf, allsångsledare Joakim Andersson, ackompanjemang. Sång är vetenskapligt bevisat bra för hälsan. Ta nu chansen och sjung med! Vi sjunger tillsammans bland annat "Uti vår hage", "En vänlig grönskas rika dräkt", "Nu grönskar det" och mycket mer! *Fredag 18 maj 17.00 Staffans kyrka*

Försommarkonsert

Staffans Motettkör. Joakim Andersson, dirigent. Musik av 1600-talets stora mästare, romantiska svallande toner och sånger förknippade med sommaren. *Söndag 20 maj 18.00 Staffans kyrka*

För kärlekens skull

Hemlingbykören och Mariakören sjunger sånger ur Ted Gärdestads rika sångskatt, bl a Sol, vind och vatten, Hela världen runt och För kärlekens skull. Kompband och solister. Christina Gagge och Karolina Risberg, dirigenter. *Onsdag 23 maj 18.30 i Mariakyrkan och söndag 27 maj 18.00 i Staffans kyrka*

Vilken underbar värld – vårkonsert med Tomaskören

I samband med vårkonserten är det vernissage för Tomaskyrkans sommarutställning med konst av konstnär Karin Amnå Lindberg. *Torsdag 24 maj 19.00 Tomaskyrkan*

"Drömmar om liv, tankar om hopp"

Försommarkonsert med Strömsbro kyrkokör under ledning av Elisabet Nilsson. Andakt. *Onsdag 30 maj 19.00 Strömsbro kyrka*

"Ute blåser sommarvind"

Anna-Sara Berencreutz, sång, Stellan Alneberg, piano. *Midsommardagen 23 juni 18.00 Bombus kyrka*



Kyrkkaffe på stan

"Kom och ta en fika med kyrkoherden och prata om livet, gud eller vädret." 14-16 dricker gärna kyrkoherde Karin Sarja en kopp kaffe och pratar med dig. *Torsdag 14 juni 14.00-16.00 på Stortorget.*

Romantik i Staffan

Onsdagar 19.00

6 juni Nationaldagskonsert

Staffans drängar. Ludvig Nilsson, piano Joakim Andersson, dirigent. Traditionella nationaldagssånger och uruppföranden

13 juni Hjärtats sånger

Therese Larsson, sång. Christina Gagge, piano. Musik av Strömstedt, LeMarc och Gärdestad.

20 juni Om lärkor och syrénér

Sophia vokalensemble, Joakim Andersson, piano. Musik av Meyer-Olbersleben, Lindberg, Rheinberger m fl

27 juni Sommarens överraskning

hemlig gäst

4 juli Nordiska orgelpärlor

Christina Gagge, orgel. Musik av Andrée, Merikanto och Hovland

11 juli Alla tiders musik

Ariadna Qvarsebo Reguant, sopran. Christer Wikmark, tenor. Martin Edlin, piano. Musik av Monteverdi, Purcell, Schubert, Puccini och Gershwin

18 juli Musik av Bach, Ravel, Fauré och Debussy

Kristin Olsson, flöjt. Marcus Edgar, piano

25 juli Mer än en bröllopsmarsch

Joakim Andersson, orgel. Musik av Felix Mendelssohn

1 augusti Bland skogens höga furustammar

Fabian Düberg, tenor. Joakim Andersson, piano. Musik av Wilhelm Peterson-Berger och Wolfgang Amadeus Mozart m fl

8 augusti Land of Hope and Glory

Joakim Andersson, orgel. Musik av Elgar, Bowen och Walton

15 augusti Un soir dans l'esprit Francais

Filip Gloria, violin. Joakim Andersson, orgel Musik av Ernest Chausson, Henryk Wieniawski m fl

22 augusti Pianokonsert

Joakim Andersson, piano. Daniel Larsson, orgel Musik av Edvard Grieg (pianokonsert a-moll m fl)



Var med i Prideparaden den 18 augusti

SVENSKA KYRKAN går även i år under parollen "Var inte rädd 365". Kom och gå med du också så att vi blir många som sprider kärlek.

MER UNDER PRIDE

Skylltillverkning, workshops, drop-in-vigsel, regnbågsmässa och mycket mer händer den 16–19 augusti. Alla detaljer hittar du i sommar på webben och i sociala medier.
gavlepride.com/programmet
svenskakyrkan.se/gavlepride

VILL DU VARA VOLONTÄR PÅ GÄVLE PRIDE?

Bidra med det du kan, vill och hinner under Gävle Pride. All kompetens behövs! Bidra med goda idéer inför pla-

nering av Svenska kyrkans medverkan vid Gävle Pride. Arrangera skyltillverkning, sätt upp tält, fungera som värd/värdinna vid workshops, arbeta med logistik, välkomna besökare i Svenska kyrkans tält i Boulognern mm. Kan du prata flera olika språk så får du gärna tolka under workshops/arrangemang.

Var: En rad olika platser runt om i Gävle 16–19 augusti.

Tid: Du bidrar under de timmar och dagar du själv kan och har möjlighet.

Vill du veta mer? Kontakta Lina Sohlén, volontärsamordnare 026–17 05 83 lina.sohlen@svenskakyrkan.se

SE FILM – TALA LIV FILMKVÄLLAR I SOMMAR

Vi ser en film tillsammans och talar sedan om den över en stadigare kvällsfika.

Tre onsdagar 18.30
i Heliga Trefaldighet

23 MAJ Pride

20 JUNI Timmarna

18 JULI Milk



"Jesus såg ju ut som Jesus" tyckte Nathalie från Vikingaskolan.

ÅRETS PÅSKSPEL

Varje år inbjuds samtliga grundskolor i Bomhus, åk 1-6, till ett påskspel i Björnsjökyrkan.

Eleverna får genom en dramatisering berättelsen om den kristna påsken återspelad för sig. Själva dramat framförs av en ensemble som består av frivilliga och anställda inom Svenska kyrkan i Gävle. Den berättande historien blandades upp med sång och spelet ramades in av både rockmusik

och lugnare tongångar som gav olika effekter på barnen. En av eleverna i publiken var Nathalie, 9 år från Vikingaskolan:

– Jag tycker det var en jättebra teater. Jesus såg ut som Jesus på riktigt och Maria var jättefin. Det var spännande att höra berättelsen om varför vi firar påsk. Jag visste inte det förut, jag har bara trott att man får påskägg och så.

HITTA RASTPLATSEN

Sol, bad, lagom balans mellan att göra saker och att ha tid att ta det lugnt. Helst ska det vara fint väder på dagarna, regna det kan det få lov att göra på nätterna. Jordgubbar, glass, färskpotatis, fikastunder utomhus – det är mycket som den svenska sommaren ska ge oss...

Kan det vara så att vi människor vill lika mycket med våra liv som vi önskar med sommaren? Alltid bra väder, tid i harmoni och balans mellan måsten och egna val och skall det dra ihop sig till oväder skall det helst inträffa när vi inte behöver vara ute i det?

Årstiderna i naturen skiftar, men det är som om vi själva också bär på olika årstider – fast inombords. För visst kan det kännas som höstrusk i sinnet en solig sommarkväll, eller att man skiner som en sol av lycka trots att det är kyligt ute och tjocktröjan är på mitt i juni. Själens kan frysa i den ledighet som skulle bli så bra och det känns kyligt som en vinterdag mitt i solen och värmen. Men tillvaron kan å andra sidan bli som en sprakande härligt klar höstdag med alla vackra färger en vanlig onsdag i juli...

Det är bra med rastplatser, en paus på vägen till eller från. Ibland kan det vara skönt att stanna till på en inre rastplats också. En miljö att ta paus i, där målarpenslar och färgskrapor får

vänta och släktträffen och hälsa-på-alla-man-inte-hunnit-med under-året får vara en bit bort i tid och tanke. Där vi är älskade för den vi är och sedda precis som den vi föddes att vara – en alldeles unik människa, var och en med sina gåvor, egenskaper och livsväg. Där tankar får tid och själen omsorg.

Oavsett vilken inre årstid man känner av är Skaparen, som finns med i varje tid, också nära oss i vårt nu, på alla våra rastplatser, beredd att möta varje människa och lyssna till vad vi vill berätta om eller slippa vara ensamma i.

Just nu spirar det och grönskar i naturen och åter igen kan man förundras över hur otroligt många nyanser av grönt det finns bland blad och grässtrån. Det är förunderligt vilken Skapelse vi lever i...

Mitt i allt som utvecklas och växer till runt omkring oss, växer också vi som människor. Ett inre växande som pågår oavsett ålder och i alla årstider, både de yttre och de inre. I varje nu är vi sedda och älskade av denna skapande kraft.

Så stanna till en stund – det finns en rastplats som passar just dig!



Musik i sommarmväll

i Heliga Trefaldighets kyrka
kl 18.00

23 juni

Terzett ur Ansgarskören
Per Ahlberg, piano

30 juni

Mari Dahl med vänner

7 juli

Göran Eriksson och Anton Eriksson
trumpet, Elin Eriksson, tvärflöjt.
Per Ahlberg, piano och orgel

14 juli

Markus Eriksson trio.
Markus Eriksson, gitarr. Daniel Olsson,
trummor. Mattias Åström, kontrabas

21 juli

Carin och Lena Zetterberg, sång,
Per Ahlman, orgel

28 juli

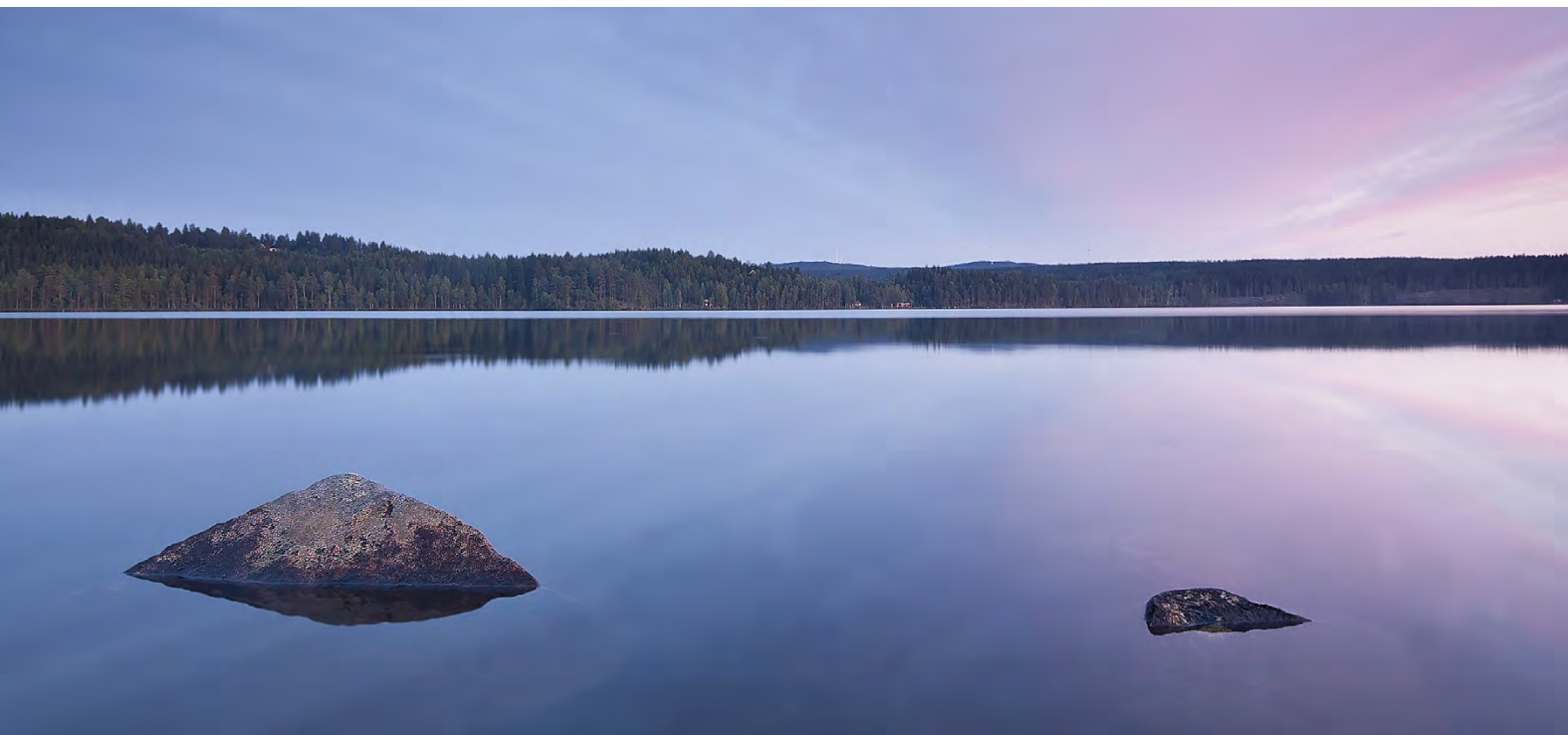
Marcus Edgar, piano/orgel,
Kristin Olsson flöjt

4 augusti

Stefan Löfvenius och
Analia Rego, gitarr

11 augusti

Musiker ej klart vid tidningens tryck.



Gävlesonen Micke Darmell tipsar om hur vi ska lyckas varva ner och koppla av i sommar

NEDKOPPLAD AVKOPPLAD

Snart är det dags för sommar, semester och ledighet och vi är många som börjat planera och längta. Läs böcker, gå promenader, vara på stranden, umgås, träna, vila, njuta av förtroliga samtal och långa grillkvällar. Visst låter det härligt.

MEN PLÖTSLIGT hamnar det grus i maskineriet. Ungarna vägrar åka med på semestern om det inte finns wifi. Det bråkas en del om detta tills vi inser att inte heller vi vill sitta i en stuga, i en husvagn eller på ett hotell med dålig uppkoppling eller i värsta fall inget internet alls. Så vad är lösningen för att vi ska hitta lugnet i sommar? Ska vi radera Facebook, Instagram och Snapchat, ska vi låsa in mobilen, stänga av wifi och börja se varandra i ögonen igen?

Många mobilanvändare börjar reflektera över den tid som läggs på att stirra på skärmen, man känner sig stressad utan att riktigt veta varför. Mobilen slukar vår tid och samtidigt är den vår bästa vän. Den berättar för oss hur vädret ska bli, hur snabbt det går att ta sig från punkt A till

punkt B, den tar fantastiska bilder och den hjälper oss att ha kontakt med våra vänner samtidigt som vi kan hålla oss à jour med vad som händer i Sverige och världen.

– Digitaliseringen är fantastisk, men i för stor dos blir den farlig. Det är samma sak som med mat. Vi måste ha mat för att överleva, men missbrukar vi ätandet blir det farligt, säger Micke Darmell, sjukskötaren från Gävle som sadlade om och blev ”mötesevangelist”.

Micke Darmell kallar sig själv för ”härochnuist” och han missionerar om vikten av mental närvaro. Han vill att vi ska vara härvarande istället för närvarande och menar att de flesta av oss tror att vi kan ”multitaska” men att vi snarare blir ineffektiva då vi gör fler saker samtidigt. Darmell

berättar att sedan 2007, när Iphonen gjorde sin entré och vi plötsligt hade de sociala medierna i fickan, har produktiviteten i världen gått ner och en av anledningarna är att vi inte kan stå emot impulsen att kontrollera vad det var som fick vår vän i fickan att surra, durra, blinka eller pipa.

– Vår hjärna kan inte låta bli att störas när mobilen pockar på uppmärksamhet, säger Micke och fortsätter:

– 1999 skrev författaren Bodil Jönsson en bok som heter ”Tio tankar om tid” och i den står att läsa att en tjänsteman på den tiden blev störd i sitt arbete 13 gånger i timmen. I dag är den siffran mer än 40 gånger i timmen, inte konstigt att produktiviteten går ner. Det är som att stjälta tid från sin arbetsgivare.

Så länge vi har mobilen i närheten stimuleras vår hjärna och vi får svårt att hitta ro, återhämta oss och vila från den ständiga stimulansen. Många får sömnstörningar, blir på dåligt humör och vår empati ebbar ut. Micke förklarar:

– När vi inte gör någonting alls jobbar vår hjärna med sociala relationer. Vi tänker på familj, vänner och känslomässiga förhållanden. Vi utvecklar empati. Men när vi hela tiden matar hjärnan med stimulans från mobilen tröttnar vi ut hjärnan och empatin försvinner, vi blir stressade och på dåligt humör. Hjärnan får aldrig vila, inte ens i kön på ICA.

Mobilanvändandet har blivit ett beroende hos många och enligt Darmell tittar vi på telefonen ca 200 gånger per dag och han menar att det är hög tid att mobilpausa för att kunna återhämta oss och finna ro. Vi får inte tappa bort de förtroliga samtalen där vi har ögonkontakt med den vi talar med.

– Ungdomar i dag har svårt med verkliga möten och samtal då dessa inte går att redigera, säger Micke.

En annan sak som minskar och som till och med kan försvinna helt om vi inte låter vår hjärna vila är vår kreativitet. Det finns forskning som visar att kreativiteten börjar flöda när vi har tråkigt och ingenting att göra. Förr när barn hade tråkigt föddes de roligaste lekarna. Men vad händer idag när barn aldrig tillåts ha tråkigt utan ständigt blir stimulerade utifrån? Enligt forskare i ämnet behöver kreativiteten både vila-stimulans och tråkigt-stimulans.

– När jag berättar om kreativitets-

fenomenet får jag ofta höra att barn som spelar dataspel också blir kreativa och det stämmer men det är en annan typ av skaparkraft. I de fallen vilar inte hjärnan. Det finns till och med barn som vaknar på nätterna och har fantomsmärtor för att de tror att deras telefon eller dator låter, säger Micke.

Så vad ska vi då göra för att varva ner, koppla av och återhämta oss i sommar?

Enligt Micke Darmell handlar det inte om att förbjuda något utan att hitta en bra balans mellan när och hur. Det kan vi göra genom att komma till insikt och börja fundera på hur mycket tid vi egentligen lägger på att skrolla vår telefon. För att inte bli stressade över detta finns några enkla saker vi kan göra för att frigöra oss en smula från det som för många har blivit ett beroende. Det är dock viktigt att alla som berörs av tipsen är med och bestämmer påpekar han.

DARMELLS 5 TIPS FÖR ATT KOPPLA AV GENOM ATT KOPPLA NER:

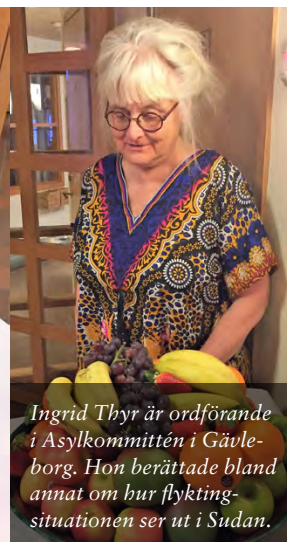
1. Sätt upp spelregler om var och när mobilen används och inte används. Skapa frizoner.
2. Stäng av helt när du gör vissa saker som till exempel träna, promenerar med hunden eller har familjetid.
3. Öppna absolut inte jobbmailen under semester.
4. Facebookbanta, sluta inte men halvera din Facebooktid (eller Instagramtid).
5. Ring och prata med några utvalda vänner istället för att skicka mass-sms på midsommar.



Micke Darmell är utbildad sjukskötare med över 20 års erfarenhet av att föreläsa. Med sin bakgrund i vården och med ett stort intresse för hur vår hjärna fungerar, får han oss att fundera över vad vi faktiskt lägger vår tid på. Många av oss har för lite tid, men vad använder vi tiden till? Är det till sociala medier? Micke Darmell har en tes: oavsett om du är chef, ledare, kollega, vän, förälder eller kärlekspartner, kommer du lyckas om du har förmågan att vara härvarande. När både privat- och arbetsliv flyttas mer och mer till nätet, suddas gränserna ut. Vi kan vara i kontakt med vem som helst, när som helst, och sköta våra ärenden när det passar oss bäst. Detta öppnar för många möjligheter, men också för potentiella problem. När vi är på jobbet tänker vi på familjen, och när vi är hemma svarar vi på jobbmejl med resultatet att vi inte är helt närvarande – eller härvarande – någonstans. Kan vi verkligen vara effektiva om vi är på flera ställen samtidigt? Den ständiga uppkopplingen gör det svårare att vara härvarande.



Oebra Adil smakar på det äkta sudanska kaffet som är tillrätt på traditionellt vis.



Ingrid Thyr är ordförande i Asylkommittén i Gävleborg. Hon berättade bland annat om hur flykting-situationen ser ut i Sudan.



Till efterrätt serverades sudanska bakverk.



Abdulla Gango höll föredrag om Sudan. Han visade också upp några traditionella saker från Sudan.

Kulturafton om Sudan gav mersmak

Svenska kyrkan i Gävle och Asylkommittén i Gävleborg arrangerar kulturkvällar tillsammans och den här gången är temat Sudan. Syftet med evenemanget är att fler ska få mer kunskap om landet. Maten som serveras är god och den trevliga stämningen kommer göra kvällen minnesvärd.

Det är en helt vanlig torsdagskväll i Tomaskyrkan i Gävle. Ändå andas det feststämning i hela kyrkan. Just denna kväll är det sudanfest. Några personer bär på stolar och andra kånkar på grytor och fat. Ytterligare någon bär på kassar. I bakgrunden hörs toner som härstammar från landet Sudan. Orcha Adil, som ursprungligen kommer från Sudan, håller på att dekorera borden med blommor. I händerna håller hon rosa rosor och på armen vilar hennes lilla bebis. Det märks att hon tidigare var bröllopskoordinator, kunskapen om det som är vackert kommer naturligt.

På ytterligare bord placerar hon ut maten och ett annat ställer hon fram typiska "sudansaker".

TRADITION OCH HISTORIA

Deltagarna börjar droppa in, det är både unga och gamla, några kommer ursprungligen från Sudan, andra inte. Alla hälsas välkomna, sedan dukas maten upp, några äter, de flesta samtalar. Barnen leker inne i lekrummet. Efter en stund börjar Abdulla Gango att prata om landet Sudan. Vi får veta lite om landets historia, kultur, tradition och hur befolkningen försörjer sig. Efter en stund tar

Ingrid Tyr, ordförande i Asylkommittén i Gävleborg, till orda och berättar om konflikten i Sudan och hur flykting-situationen ser ut. Orcha Adil berättar lite om kvinnornas situation.

NY OCH NYGAMMAL SAMVERKAN

Under 2017 skrev Svenska kyrkan i Gävle och Asylkommittén i Gävleborg ett samverkansavtal med varandra. Organisationerna har visserligen samarbetat mycket tidigare, men nu bestämdes att samarbetet ska ske på ett nytt sätt. I avtalet ingår bland annat att ordna kulturkvällar tillsammans. Syftet med kulturkvällarna

är att öka kunskapen om länder och regioner varifrån många flyktingar och asylsökande kommer som söker sig till Sverige idag. Sudankvällen var den första av tre. En anledning till att Svenska kyrkan i Gävle skriver avtal med en organisation kan vara att det är en verksamhet som anses angeläget att stödja. Andra gånger handlar det om att organisationen har specialistkompetens inom områden som Svenska kyrkan i Gävle saknar.

ATT SÄTTA GRÄNSER I ETT GRÄNSLÖST UPPDRAG

Men avtalet handlar inte bara om kulturkvällar utan rör även andra områden. Svenska kyrkan i Gävle ser att Asylkommittén i Gävleborg gör ett viktigt arbete, oftast bygger det arbetet helt på ideella insatser. För att orka vara ett stöd för andra och arbeta professionellt i längden bidrar Svenska kyrkan i Gävle med grupphandledning för de som arbetar ideellt. Handledningen utförs av personal inom Svenska kyrkan i Gävle med kompetens inom arbetshandledning.

VÄRNA ASYLKRÄTTEN

Både Svenska kyrkan i Gävle och Asylkommittén i Gävleborg arbetar

för mänskliga rättigheter. En viktig del i det är att värna en rättssäker asylprövning. Rådgivningsbyrån för asylsökande och flyktingar är ett Asylcentrum som verkar för en rättssäker asylprocess. Svenska kyrkan och Uppsala stift har tecknat ett avtal med Rådgivningsbyrån. Asylkommittén i Gävleborg träffar människor i behov av juridisk rådgivning kring sina asylärenden. Eftersom Asylkommitténs medlemmar består av ideella krafter kan de själva inte bistå med juridisk rådgivning och har inte heller ekonomiska resurser att i större omfattning kunna upphandla juridisk rådgivning. Genom samarbetsavtalet kommer Svenska kyrkan i Gävle att fungera som en länk mellan Rådgivningsbyrån för asylsökande och flyktingar och Asylkommittén i Gävleborg.

GODA BAKVERK

Det börjar bli dags att avsluta sudankvällen, men deltagarna vill inte gärna ge sig iväg, trots att de flesta ska upp som vanligt dagen efter. Till efterrätt serverades goda sudanska bakverk och äkta sudanskt kaffe, tillrätt på traditionellt sätt. Till sist går de sista gästerna och lugnet lägger sig över lokalerna.

FLYKTINGAR OCH SUDAN

Fler människor än någonsin är på flykt undan krig, konflikter och förföljelse. 65,6 miljoner människor är på flykt i världen. För tredje året i rad är siffran rekordhög. Mer än 1,5 miljoner människor har tvingats fly från Sydsudan sedan en konflikt startade i december 2013. Sydsudaner är nu världens tredje största flyktinggrupp efter syrier och afghaner. Några av dem som flyr från Sudan kommer till Sverige. (Källa: UNHCR)

ASYLKOMMITTÉN I GÄVLEBORG

Asylkommittén Gävleborg arbetar för människor som befinner sig på flykt och kommer till Gävleborg. Asylkommittén Gävleborg hjälper asylsökande i kontakter med myndigheter, läkare, advokater. Asylkommittén hjälper barn att få vård och skola och bedriver opinionsarbete för mänskliga rättigheter och asylrätt. Asylkommittén Gävleborg är anslutna till FARR, som är en rikstäckande paraplyorganisation som samlar föreningar som arbetar för att värna asylrätten och för rättssäker asylprövning. (Källa: Asylkommittén i Gävleborg)



Välkommen till en halvdags pilgrimsvandring på Norrlandet!

Vi vandrar 8–10 km på stigar och vägar, delar våra tankar, men provar även att gå i tystnad. Samling 09.45 vid Böna kapell, där vi också avslutar vandringen. (buss nr 95) Ta med vatten, fika och lunch för dagen!

Lena Liss
026–17 05 08, lena.liss@svenskakyrkan.se

Ingmari Lyreskog
026–17 05 07, ingmari.lyreskog@svenskakyrkan.se

Lördag 9 juni 9.45



Dagträff med sill och underhållning

Teckenspråkstolkning. Pris 70 kr.

Torsdag 14 juni 12.00 Mariakyrkan

”Lev Guds nu”

Vi vandrar i förundran i Skapelsens prakt. Vandrings- och gudstjänst-ledare Tomas Folkegård.

Söndag 17 juni 11.00
med start i Björsjökyrkan

EFS Gudstjänst med sommarmöte

Janssons frestelse i Hembygdsgården efter gudstjänsten.

Söndag 29 juli 16.00
Böna kapell

EFS Evangeliska Fosterlandsstiftelsen, en ideell organisation inom Svenska kyrkan



Gudstjänst

Lövgrunds kapell

Midsommardagen 23 juni 13.00



Böna kapell firar 175 år

Högmässa

Söndag 24 juni 11.00
Böna kapell

Vinnarna i påskkrysset i GD och AB

1–3:e pris

Ann Britt Andersson, Storvik,
Anna-Stina Sedvall, Gävle och
Bitte Söderberg, Gävle.

Priset är ett bidrag på 4 000 kr till Svenska kyrkans internationella arbete.

Kulturkväll Afghanistan

Kom och lär mer om landet. Enkel mat och underhållning.

Onsdag 30 maj 17.00–21.00
Mariakyrkan

Friluftsgudstjänst

Kaffeservering

Söndag 12 augusti 11.00
Bomhus hembygdsgård

Friluftsgudstjänst vid Lerviks källa

Buss avgår från Björsjökyrkan 10.15, medtag kaffekorg.

Söndag 19 augusti 11.00
Lerviks källa

Morgonandakt och fika

27 juni–22 augusti

Onsdagar 9.00 Björsjökyrkan

Mässa på Bomhus hemvändardag

Dagen fortsätter med program på Bomhus hembygdsgård.

Söndag 5 augusti 11.00
Bomhus kyrka

Se igenom ”fake news”

Kom på workshop med Viralgranskaren. Se igenom ”fake news” och behåll det goda samtalet trots att vi tycker olika.

Lördag 2 juni 12.00–16.00
Kulturhuset Gävle

Arrangör är Svenska kyrkan, ABF och Kulturhuset

Surströmmingsfest med underhållning

Kostnad 70 kr. Vi avslutar med aftonbön.

Fredag 17 augusti 18.00
Strömsbro församlingshus

Arrangör EFS

Kyrkohandboken tas i bruk på Pingstdagen den 20 maj.



Regnbågsmässa som avslutar Gävle Pride

Söndag 19 augusti 18.00
Mariakyrkan

Upptakt i alla kyrkor söndag 2 september

Håll utkik på svenskakyrkan.se/gavle för program om vad som händer i respektive kyrka.

Vi ses på GD/GIF

Som vanligt finner du kyrkans tält i samband med GD/GIF Olympiaden. Kom och kolla in vad Svenska kyrkan sysslar med. Finns både vuxna och ungdomar att fråga...om det mesta!

26–27 maj Gunder Häggstadion

Vill du gå upp i Heliga Trefaldighets kyrkas torn och se den magnifika utsikten?

Då har du chansen i sommar!

Måndagar 25/6, 23/7, 30/7 och 6/8 15.00

Biljetter hämtas i receptionen i kyrkan mån–fre 10.00–16.00. Max 12 personer per tillfälle



Nu hittar du verksamhetsberättelsen för Svenska kyrkan i Gävle på www.svenska.kyrkan.se/gavle



Sommarfest

Underhållning och vi äter sill, färskpotatis och jordgubbar. Kostnad 70 kr. Vi avslutar med aftonbön.

Tisdag 19 juni 17.00
Strömsbro församlingshus

(innergården om vädret tillåter).



HAN JAG ALLTID VARA MIG SJÄLV?

DAGS ATT BLI KONFIRMAND

Att konfirmeras är kul, man får nya kompisar och känner sig värdefull, unik och behövd. Så brukar konfirmanderna svara när man frågar dem.

→ **VI PRATAR OM LIVET** och om tro och upptäcker nya saker. Vi fikar och tar det lugnt tillsammans. Dessutom kan du välja mellan data/LAN, vandringar, bara prata, läger och utlandsresor. Du kan konfirmeras under året eller gå "intensivkonfa" under de första veckorna på sommaren 2019. De andra

konfirmanderna är lika gamla som du och de unga ledarna som finns i alla grupper är några år äldre.

I höst är det du som är född 2004 som har chansen att bli konfirmand tillsammans med en massa andra i din årskurs. För det är i åttan som det är vanligast att man konfirmeras.

Vi kommer att berätta om konfirmation på "Stolt och nykter", Stadsfesten, Gävle Pride och Ådraget. Vi kommer även att skicka brev med inbjudan till dig och till dina föräldrar. Men redan nu och här vill vi berätta något om vad som finns för dig att välja på till hösten.



DATA/LAN KONFA

För dig som är intresserad av dataspel/gaming finns Data/LAN konfa. Vi träffas i Tomaskyrkan en lördag i månaden och samtalar om kristen tro, ofta kopplat till dataspel och den digitala världen. Några helger arrangerar vi spelnätter (LAN) i Tomaskyrkan. Några veckor efter konfirmationen åker vi tillsammans till Dreamhack i Jönköping.

Kontaktperson
Sven Hillert
sven.hillert@svenskakyrkan.se
026-17 05 10

PILGRIMSKONFA

För dig som tycker om att röra på dig finns Pilgrimskonfa. Inom kyrkan finns traditionen att vandra tillsammans och tala om livet och tron - det kallas att vara pilgrim. Som pilgrimskonfirmand kommer du att få göra en längre resa precis som kristna gjort i många hundra år. För när du är på resa får du också ett tillfälle att tänka och reflektera över dina val i livet. Vi kommer också att ha samlingar under året och vara ute och vandra i Gävles omgivning. Träffarna blir en vardagkväll och en helgdag i månaden. Under påsklovet åker vi på en sexdagarsresa. Vi träffas för det mesta i Strömsbro.

Kontaktperson
Mattias Larsson
mattias.larsson@svenskakyrkan.se
026-17 05 25



HÄR OCH NÄRAKONFA

För dig som vill prova på olika sätt att söka och uttrycka dig på finns Här och näraKonfa. Vi träffas nästan varje vecka i Björnsjökyrkan eller Hemlingby kyrka. Vi gör utflykter, åker på två läger under året samt konfirmeras i maj. Vi dramatiserar berättelser, sjunger, målar, arbetar med händerna och samtalar. Det finns många viktiga frågor som vi kanske inte alltid får tillfälle att ställa. Frågor om kärlek och vänskap, glädje och sorg, död och liv, Gud och Jesus och kristen tro.

Kontaktperson
Sveneric Dahl
sveneric.dahl@svenskakyrkan.se
026-17 05 21 eller 070-611 24 55

UTLANDSKONFA

För dig som tycker om att resa finns Utlandskonfa. Vi träffas en eller två gånger i månaden på olika veckodagar, i Mariakyrkan i Sättra eller annan kyrka i Gävle. Vi har en övernattnings på hösten och åker på en sexdagars resa utomlands under påsklovet 2019. Vi pratar om livet, sjunger och funderar på vad kristen tro är. Det kan bli mer än en utlandsgrupp med olika resmål. Tidigare år har vi besökt Berlin i Tyskland eller Cardiff i Wales. Vart nästa års resor tar oss återstår att se.

Kontaktperson
Angelica Franzén
angelica.franzen@svenskakyrkan.se
026-17 05 79

BARA PRATAKONFA

För dig som tycker mycket om att prata finns Bara pratakonfa. Här pratar vi in oss på djupet när det gäller de stora frågorna som liv, död, tro, tvivel och längtan. Du kommer också att få vara med och bestämma vad vi ska prata om. Gruppen träffas varannan tisdag i Himlavalvet i Kyrkans hus i centrala Gävle. Vi fikar, pratar, skrattar, diskuterar och provar tankar tillsammans. Vi firar andakt och upplever olika former av kristen tro. Vi kommer även att göra en utflykt någon gång under våren.

Kontaktperson
Helen Linander
helen.linander@svenskakyrkan.se
026-17 04 36 eller 072-241 62 43

INTENSIVKONFA

För dig som har mycket för dig under terminerna finns Intensivkonfa. Vi träffas de första veckorna på sommarlovet, 12-30 juni 2019. Vi möts på förmiddagarna för att sjunga, skapa och prata om livet och kristen tro. Och vi kan hitta på aktiviteter på eftermiddagarna. Vi har ledigt över midsommar. Vi har två förträffar tidigare under året och åker på en övernattnings till Hälsingland. Att vi träffas så många dagar på kort tid är det speciella med intensivkonfa.

Kontaktperson
Maritha Lechnio
maritha.lechnio@svenskakyrkan.se
026-17 05 98

I MIN EGEN TAKT

För dig som vill ta saker i lugn och ro och kanske har särskilda behov finns vart annat år konfa-gruppen I min egen takt. Nästa start planeras därför till september 2019. Om du har frågor eller andra önskemål går det jättebra att ringa.

Kontaktperson
Thomas Erixon
thomas.erixon@svenskakyrkan.se
026-17 05 02

ANDRA CHANSENKONFA

För dig som är 16-19 år och inte är konfirmerad finns Andra chansenkonfa. Inbjudan skickas ut i oktober och vi träffas under våren 2019 och konfirmeras före sommaren. Här ges också en möjlighet att åka utomlands.

Kontaktperson
Sven Hillert
sven.hillert@svenskakyrkan.se
026-17 05 10

Sommarlek –utmana i hinderbana

SÄKERT HAR DINA FÖRÄLDRA gnällt över att du sitter för mycket vid datorn. Överraska dem med att bygga en hinderbana på en gräsmatta i närheten. Det är busenkelt och jätteroligt. Plocka med dig några saker du säkert har hemma och placera ut dessa på en gräsmatta, liten eller stor spelar ingen roll. Du behöver ett tidtagarur om du vill göra banan på tid. De flesta mobiler har tidtagarur.



Gör så här:

- Det är viktigt att ha en tydlig startlinje och mållinje. Ett rep eller en gren funkar utmärkt.
- Första hindret kan vara några saker du ställer en bit ifrån varandra, att springa sicksack mellan.
- Andra hindret är att hoppa över något, kanske en låda.
- Därefter kan du lägga ut en matta som ni kan göra en kullerbytta på.
- Lägg en smal träplanka på gräset att gå balansgång på.
- Hinder nummer fem kan vara två stolar bredvid varandra som du lägger en bräda över. Den ska man krypa under.
- Nästa station är att kasta boll i en hink.
- Näst sista grejen är att göra fem stycken knäböj.
- Och slutligen, det sista momentet, bestäm en sträcka att springa det snabbaste man kan in i mål.
- Stoppa tiden för nu är du i mål!

Nassim Al Fakir



SOMMARLOVS-PROVA-PÅ

VECKAN INNAN SKOLAN börjar hittar du ett cirkustält fullt med aktiviteter i Andersberg. Prova-på-aktiviteter för alla åldrar helt kostnadsfritt. Du kan prova att vara cirkusartist och cykla enhjuling, jonglera, stå på händer med mera. Du behöver inte ha några förkunskaper. Bara kom. Det är gratis.

13-15 AUGUSTI I ANDERSBERG

På måndagskvällen kommer Nassim Al Fakir och hälsar på ... kom och säg hej och var med och skratta och sjung.

Måndag 12.00 - 20.00

Tisdag-onsdag 12.00 - 18.00

Du hittar cirkustältet bakom Andersbergs centrum vid fotbollsplanen (Solgrytan).



Integrerad matlagning i Andersberg

BARN OCH VUXNA leker tillsammans på golvet medan den stora kycklinggrytan puttrar hemtrevligt på spisen. Det doftar gott från köket och de småpratande kvinnorna som bakar somaliska kaffebollar till efterrätt skrattar åt något.

Barnfamiljer från olika länder, nu bosatta i Andersberg, som är nyfikna

på att lära känna andra familjer i området kan frivilligt vara med på dessa matlagningskvällar på Familjecentralen i Andersberg. Det här är en av flera aktiviteter som Svenska kyrkan i Gävle och Öppna förskolan gör tillsammans för att stärka integrationen på ett trevligt och smakrikt sätt.

I nästa nummer av Intron kommer receptet på både den milda och välsmakande kycklinggrytan från Gambia och de friterade smaskiga kaffebollarna från Somalia.

Fatim lagade kvällens middag, en kycklinggryta från Gambia med jordnötssmör som det serverades ris till. – Det är lite svårt att laga mat till 20 personer. Det är svårt att veta hur man ska krydda, säger Fatim.

Tooku med lillasyster Lisa: – Det bästa med att vara här är att laga mat och få nya vänner, säger Tooku.



Therese med lilla Issra i knät omgiven av maken Tobias och söner Ivan och Viking. – Det är bra för barnen att få leka med andra barn. Och så är det kul att äta nya maträtter och få med sig recepten hem, säger Therese.



INTERNATIONELLT ARBETE SOMMAREN 2018

Svenska kyrkans internationella arbete stödjer fritidsaktiviteter för tjejer och killar i flyktingläger världen om. Organiserad fritid förenar flyktingar från olika länder, religioner och kulturer.

Under aktiviteterna lär sig ungdomarna om regler, normer och respekt. Genom att samarbeta i exempelvis ett fotbollslag lär de känna varandra, vilket motverkar konflikter och skapar en tryggare tillvaro utan våld. En aktiv fritid för flickor leder till ett mer jämställt samhälle, där alla människor kan delta i aktiviteter och beslut. Ge ungdomar på flykt möjlighet att skapa sig en bättre framtid. Swisha en gåva till 9001223. Tack!

Akelo är 18 år och har levt hela sitt liv i Kakuma flyktingläger. Att spela fotboll är hennes talang och hopp för framtiden.





FALSK TOSCAKAKA

Mina barn har alltid gnällt på att jag inte är någon bullmamma, och det grundar sig i att jag egentligen inte tycker om fikabröd. Men jag har en godsak som jag verkligen gillar och den är tack och lov mycket enkel att göra. Så varsågod, här delar jag med mig av min favorit som är en seg chokladkaka med kokostoscatacke som är magiskt god. Den går utmärkt att piffa till med en klick lösvispad grädde och några solvarma hallon.

Ingredienser

KLADDAKAKSBOTTEN

180-200 g smör
4 st ägg
5 dl strösocker
(3 dl om du vill ta mindre socker)
2 tsk vaniljsocker
2 krm salt
1 dl kakao
3 dl (180 g) vetemjöl

KOKOSTOSCA

5,5 dl (200 g) kokosflingor
1 dl ljus sirap
2 dl strösocker
(1 dl om du vill ta mindre socker)
1,5 dl vispgrädde
75 g smör

Gör så här

1. Smält smöret på svag värme i en kastrull.
2. Klä en långpanna eller en ugnsförm, ca 27x37 cm med bakplåtspapper.
3. Mät upp ägg och strösocker i en bunke.
4. Vispa till en luftig smet, använd gärna elvisp.
5. Tillsätt vaniljsocker, salt och kakao. Vispa ihop till en jämn smet.
6. Tillsätt vetemjöl och det smälta smöret.
7. Rör eller vispa snabbt ihop till en jämn smet (rör/vispa inte längre tid än att det blandar sig). Tänk på när du mäter upp vetemjöl att inte gräva med decilitermått i mjölpåsen för då packas mjölet och det blir för mycket. Häll istället upp mjölet eller väg det.
8. Bred ut smeten i långpannan med bakplåtspapper.
9. Grädda mitt i ugnen i 200°C i ca 15 minuter. Kakan ska få lite färg.
10. Gör under tiden kokostoscaglasyren i en kastrull.
11. Häll kokosflingor, sirap, strösocker, grädde och smör i en kastrull och sätt på plattan på medelvärme. Koka upp under omrörning och låt smeten sedan sjuda i 5 minuter.
12. När kakan är klar och uttagen från ugnen, bred på kokostoscen och grädda ytterligare ca 10 minuter i ugnen tills kakan fått fin gyllenbrun färg.
13. Låt kakan svalna. Skär sedan kakan i fyrkanter med en vass kniv.

Förvara kakorna i en plastburk med lock och lägg smörpapper mellan lagren så kladdar de inte ihop. Kakorna går bra att frysa. Hållbarhet 6 månader.



5 snabba till Annica Hallquist

kommunikatör i Svenska kyrkan i Gävle

DET BÄSTA MED DITT JOBB?

Att få jobba med det jag gillar mest: skriva, fota, göra intervjuer, jobba med trycksaksproduktion, webb, korr, presentationer, event och mycket mer.

GÖR JAG HELST NÄR JAG ÄR LEDIG?

Tränar, lever stugliv, reser, skriver bok, jobbar med mina bilder, umgås med familj och vänner.

FAVORITBAKVERK?

Gillar mat mer än fika så jag säger husman, asiatiskt, italienskt och ett gott glas rött.

RESER HELST TILL?

Alla resmål har sin charm men New York och Florida är speciella pärlor i mitt hjärta.

MOTTO?

Livet är för kort för att gå omkring och sura.

