

pax

i Huddinge utgiven av Svenska kyrkan #3 2018



Det kravlösa kyrkorummet

Att lära sig acceptans

Dansen skapar närvaro

Vad är återhämtning?



***Om konsten att våga
trycka på pausknappen***

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

Fotograf:

Elliot Elliot

Layout:

Maria Milén

Tryckeri:

Ineko

Distribution:

Samhällsinformation/Postnord

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

Vattenhål i tillvaron

Det är viktigt att ha zoner i livet som är vår alldeles egen. Där vi fyller på med kraft och energi eller bara inte gör något alls. Ibland kan jag tycka att det är svårt att veta hur jag ska vila mig på bästa sätt. Om jag känner mig trött och sliten, vad behöver jag då? Jag kör oftast på ganska rejält. Har få tillfällen i mitt liv då jag kan ägna mig åt ingenting. Men jag har märkt att jag oftast inte blir så utvilad av att bara vara hemma och ta det lugnt. Det är när jag träffar vänner som jag plötsligt känner mig avslappnad och pigg efteråt. En rolig stund med några kompisar eller en riktigt spännande pratstund med en medmänniska kan ge mig massor av energi. Sedan finns det tillfällen då jag kan tycka det är väldigt skönt att få sitta och skriva, ta en cykeltur eller gå på stan alldeles själv, men det är mer som inspiration.

Vi har intervjuat psykologen Daniel Ek i detta nummer. Han är medförfattare till boken "Tid att leva" som handlar om hur vi kan hantera stress. I boken står det att ju mer vi har att göra desto viktigare är det att vi lägger in vila och aktiviteter som ger återhämtning. Ju stressigare vi har det, desto mer ska vi göra sådant som stressar av. Då klarar

vi att hålla ett högt tempo, utan att må dåligt. Oftast tänker vi precis tvärtom. Först ska vi göra klart allt vi måste, efter det kan vi vila eller göra något kul.

För många kan det vara en behaglig paus att gå in i en kyrka, tända ett ljus och bara sitta i tystnaden. Det finns något rofyllt i själva kyrkorummet. Här där hela livet utspelar sig. Glädjen över ett barn vid dopet, kärleken vid bröllop, men också sorgen och krisen. För Jimmy Tåli spelar kyrkan en viktig roll. Han är ofta i Flemingsbergs församling där han bland annat är med i ett husband. Genom musiken känner Jimmy att han får utlopp för sina känslor och tankar. Men kyrkorummet är inte bara stillhet. Birgit Hännikäinen leder dansmeditation i en kyrka i Huddinge. Då strömmar det ut olika sorters musik i rummet. Birgit menar att genom att använda sig av musik och dans kan vi bli mer närvarande i oss själva och samtidigt hela oss. Läs mer om allt detta i Pax som i det här numret har tema "Frizon". Vad är just din frizon?

Maria Milén, redaktör
maria.milen@svenskakyrkan.se

”Gör er därför inga bekymmer för
morgondagen. Den får själv bära
sina bekymmer.” (Matteusevangeliet 6:34)



Kyrkorummet inbjuder till

kravlöshet

”Det finns flera platser där jag känner att jag bara kan få vara utan att prestera. Kyrkan är en sådan plats, men även naturen, som när jag tar fiskespöet i handen och går ned till vattnet, säger Jimmy Tåli, präststuderande och ideell medarbetare i Flemingsberg församling.”

Jimmy är ganska ofta med och leder Fredsbönen i Flemingsbergs kyrka. I sin roll som ideell medarbetare möter han människor i alla åldrar och med olika nationaliteter.

– För mig har kyrkan blivit en plats där jag kan upptäcka nya saker om mig själv och där jag kan utvecklas. Här blir jag både utmanad att våga omvärdera och känna mig accepterad som den jag är.

Kyrkan och kyrkorummet signalerar för Jimmy och många med honom, att hit kan man gå för att bara vara. Här kan man lämna kraven på prestation för en stund.

– Det tomma och tysta kyrkorummet inbjuder till kravlöshet, jag liksom många, besöker gärna tomma kyrkor, tänder ett ljus och sitter ner en stund i stillhet. De senaste åren har

jag lärt mig att skapa fler platser där kraven inte har något utrymme. Att vandra i naturen är för mig ett sådant vattenhål. Jag tar gärna fiskespöet i handen och går ner till vattnet och sitter för mig själv, berättar han.

En annan frizon där Jimmy känner sig hemma är i musiken. Han skriver texter, komponerar musik, spelar och sjunger. Varje onsdag övar han med Husbandet i Flemingsbergs kyrka och några gånger per termin spelar bandet inför publik

– När jag skriver låtar gör jag det i ett andligt och terapeutiskt syfte. Jag känner att jag får uttrycka mig själv som den jag är och det är befriande. Jag sitter gärna hemma, i skolans andaktsrum eller tillsammans med Husbandet och gör musik.

När Jimmy får frågan var och när

han känner sig helt accepterad, svarar han eftertänksamt att det är nog när han ber.

– Jag har kommit fram till att det finns ingen anledning att dölja något i bönen, Gud vet ju ändå allt. Därför jobbar jag på att lägga bort prestationskraven, eftersom bön handlar om relation och det är sanningen som ska göra oss fria. I bönen behöver jag inte förstå mig eller formulera mig fint, det går lika bra att bara sitta tyst, säger Jimmy.

Att acceptera sig själv med gåvor och brister, är svårt för de flesta. Jimmy menar att det kan leda till ett stort lidande som i sin tur leder till psykisk ohälsa och utbrändhet. Vi blir helt enkelt deppade av att känna att vi inte räcker till.

– Jag har många gånger undrat varför vi ställer så höga krav på oss själva. Visst, vi lever i ett samhälle där prestation ses som en dygd. Det vill säga, jag duger när mina prestationer materialiseras i prylar, fint jobb med mera. Men jag tror att människan är i ett stort behov av medkänsla. Vi behöver få känna att vi duger precis sådan vi är, med förtjänster och brister.



- För mig består livet av tre grundrelationer, relationen till Gud, till medmänniskan och till mig själv. Alla dessa tre relationer går in i varandra och hör ihop.

Livet innehåller både upp och nedgångar, det är lika för alla. Ibland kan livet kännas skrämmande och svårt.

- Det konstruktiva svaret mot rädsla är tillit och jag tror en relation till Gud, en högre kraft, kan vara en hjälp. Att känna sig älskad av en högre kraft kan göra att man vågar sig ut på okända vatten, fast det skaver och man är rädd.

Livet i byn Strålnäs där Jimmy växte

upp och de människor som bodde där har format Jimmy på många sätt. Störst betydelse för hans livssyn hade nog mormor, som han ofta pratade med om Gud.

- Mormor och jag pratade ofta om Gud över en kopp kaffe vid köksbordet. Det kunde hända att jag gjort något som jag inte borde och då berättade hon för mig att Gud alltid förlåter. Jag minns särskilt ett tillfälle då jag klättrat upp på vedbodstaket, fast jag visste att jag inte fick och naturligtvis ramlade jag ner. Trots det fick jag inte skäll utan tröst. Jag tror att i den stunden lärde jag mig våga vara den jag är, för jag visste

att det fanns en famn att återvända till.

I den lilla byn Strålnäs i Östergötland låg kyrkan ligger mitt i byn. En gammal 1100-tals kyrka som genom århundranden funnits där för människorna i bygden i både glädje och i sorg. Så också för honom och hans släkt. Kantorn, som stod för musiken, och prästen bodde båda i byn. Det hände att kantorn kom över till skolan och lät de yngre barnen prova på musik. På så vis blev relationen till kyrkan en naturlig del av Jimmys vardag.

- Vi träffade kantorn i skolan, hon lärde oss att läsa noter och vi fick prova på att spela instrument och dirigera. Alla som jobbade i kyrkan bodde i byn, även de som skötte om kyrkogården. Kyrkan som plats och sammanhang var självklar för alla i Strålnäs, berättar Jimmy

Hur kan då en så gammal institution som Svenska kyrkan få en ung man att vilja utbilda sig till präst?

- Meningsfullhet är mitt korta svar. Att få vara en del av kyrkans och människors liv, att få skratta och gråta tillsammans. Jag brukar likna min relation till kyrkan och församlingarna vid en kärleksrelation, den bara finns där och det är bara att leva i den, säger han.

Jimmy och hans fru tittade under sommaren igenom alla Harry Potter-filmer. I en av filmer dök det upp något som kallades för behovsrummet. Beroende på vilket behov som var aktuellt förändrades sig rummet.

- För mig blev det som en metafor, en bild för vad kyrkan och gudstjänsten är och bör vara. Hit får vi komma för att tacka, beklaga oss, gråta, och uttrycka vår och världens brist både enskilt och tillsammans. Ibland kan populärkulturen hjälpa en att få syn på det som redan finns. ●

Att lära sig acceptera det som inte går att förändra

Daniel Ek är psykolog och hjälper människor att lära sig kunna navigera genom livet mot det som är viktigt, även om det stormar. Målet för den terapeutiska metod som han arbetar efter är att ta reda på vad vi behöver för att skapa ett meningsfullt och vitalt liv.



Daniel Ek är psykolog sedan elva år och håller i stresshanteringskurser. Han är även medförfattare till boken "Tid att leva", som är ett tioveckors program för att lära sig strategier mot stress. Daniel är utbildad inom KBT (kognitiv beteendeterapi) och ACT som brukar kallas tredje vågens KBT. ACT står för Acceptans and Commitment Therapy. Inom ACT ligger fokus på hur vi kan förhålla oss till det som pågår i det inre, utan att försöka ändra på hur vi känner

och tänker.

– Det är en terapiform som kommer från KBT och som har fått ett uppsving på senare år. Den har en existentiell grund och vilar på existentiella frågor. Basen i den är något som kallas medveten närvaro. Det handlar om att lära sig acceptera det som inte går att förändra, som att livet kommer göra ont ibland. Det ingår även att man gör ett åtagande att börja gå mot det som ger ditt liv mening. Att fundera ut vad som är

viktigt i livet, som skänker mening, men också vilka värderingar du vill stå för.

Själv har Daniel ett stort intresse för medveten närvaro sedan femton år tillbaka. Han åker regelbundet på tysta retreat. Vissa är korta, andra är längre.

– Det skapar en frizon från mig själv och de yttre influenserna som pockar på. Jag var senast på en två månader lång tyst retreat. Det var väldigt omvälvande. Jag fick kontakt med något högre, som är bortom mig. En slags existens, en kärlek som skänker trygghet.

– Jag fick också en stark känsla av livet, att vara här och nu. Att inte se livet genom tankarna. Sinnet blev väldigt stillat.

Inom ACT försöker man hjälpa människor att skapa något som kallas psykologisk flexibilitet. Det innebär att lära sig kunna navigera genom livet mot det som är viktigt, även om det stormar.

– Målet är ta reda på vad just du behöver för att skapa ett meningsfullt och vitalt liv och börja ta små steg i vardagen i den riktningen. Det kan vara lätt att leva någon annans liv på grund av omgivningens förväntningar, eller att vi tar för mycket hänsyn till andra. Så det första är att ställa sig frågan, vad vill jag? Svaret kommer inte alltid tydligt. Börja att fundera på det, prata med vänner och prova olika saker.

”Det kan vara till hjälp att se de jobbiga tankarna som en beskyddare som försöker se till att du inte blir besviken eller känner smärta.”

Nästa steg är att tänka igenom vad det skulle innebära.

– Vad kommer det kosta mig att ta steg mot detta? Är jag villig att betala priset när tvivlen kommer och gamla minnen väcks till liv, som säger att jag inte kommer klara det eller att jag inte duger. Ena sidan av myntet är vad jag vill och den andra är tankarna som kommer på köpet. Vi kan inte bli av med den sidan av oss själva som påpekar att det inte går. Däremot kan vi lära oss att förhålla oss till det genom att inte undvika de känslor och tankar som kommer när vi gör det vi verkligen önskar.

Daniel menar att vi kan se tankarna som dyker upp som en tjatrande apa som alltid finns där och lära oss att börja acceptera att ”apan” dyker upp. Det viktiga är att vi förstår att vi inte är våra tankar.

– Det kan vara till hjälp att se de jobbiga tankarna som en beskyddare som försöker se till att du inte blir besviken eller känner smärta. Även om de kan tyckas kräva lite väl mycket uppmärksamhet ibland. Men om vi väljer att följa vad tankarna säger och undviker det vi vill göra på grund av dessa, kan det bli på bekostnad av ett förlorat liv.

– Det finns många tekniker för hur

man kan förhålla sig till tankar. En kan vara att när rösten poppar upp som säger ”du är värdelös”, att då säga till sig själv att ”jag har en tanke om att jag är värdelös eller inte klarar detta”. Det blir ett sätt att skapa distans. Tankarna är som ett eget organ. Som en bläckfisk som lägger sig över våra ansikten och som vi ser livet igenom. Vi kan lära oss att ha bläckfisken i handen och inte i ansiktet.

Det behöver inte vara så svårt att förändra sitt liv, menar Daniel. Det är små ändringar i våra beteenden som skapar stor förändring.

– Om du ofta känner att du har många måsten som du ska hinna med och har svårt att finna tid till vila, sätt dig då ner i två minuter, innan du ska börja diska och städa. Efter ett tag blir det en del av din rutin. På lång sikt har du brutit en vana och märker att världen inte går under om du tar en paus. Sedan kan du sakta utöka dina vattenhåll i livet.

Daniel ger också tipset att sätta sig ner och rita två parallella linjer.

– Den ena linjen är att jag fortsätter att prioritera måsten och borden och inte gör någon förändring. Den andra symboliserar att jag börjar göra små förändringar. Det räcker med två grader så börjar linjen vika av och livet går åt ett annat håll. Om jag fortsätter som jag

brukar, vad kommer det att kosta mig? Vad kommer en förändring kosta? Om jag ställer linjerna mot varandra blir det tydligare vad små förändringar ger för effekt.

I vår kultur finns föreställningen att vi ska vara glada och må bra hela tiden. På Facebook lägger vi upp bilder som visar hur fantastiskt allting är. Livet ska vara en framgångssaga. Det har skapat en låg tolerans hos oss att livet inte alltid kommer att se ut på det viset. Vår minskade acceptans för lidandet är paradoxalt nog en orsak till ökande ohälsa.

– Det finns munkar som ägnar hela livet åt att meditera, men ändå inte är fria från lidande. Det är en del av livet. Risken är att när vi mår dåligt, mår vi ännu sämre på grund av kravet att alltid må bra. Då är det viktigt att ställa sig frågan ”är jag verkligen misslyckad för att jag mår dåligt?”. Det handlar om att våga släppa lite på sina masker och vara ärlig med att du inte mår så bra just nu.

– Vi kanske är rädda att ingen orkar lyssna, men det stämmer oftast inte. När vi mår dåligt så är vi aldrig ensamma i det. Just nu finns det någon här på jorden som känner likadant. Att prata med andra som känner på samma sätt hjälper. ●





Heliga danser - skapar närvaro i kroppen

”Genom dansen får vi kontakt med oss själva, varandra och det heliga. Det händer att deltagare berättar att de känner sig helade, påfyllda och uppfyllda, berättar Birgit Hännikäinen, ledare i heliga cirkeldanser.”

Hon kommer gående från sitt jobb på Huddinge Universitetssjukhus där hon arbetar som psykoterapeut och dietist. Det tar bara några minuter för henne att ta sig till Flemingsbergs kyrka, där hon leder en grupp i heliga danser varannan tisdag. Något som hon har hon gjort i tio år. Själv har Birgit dansat sakral dans sedan åttiotalet, men år 2008 blev hon diplomerad ledare.

– Kroppen är ju själens boplatz och när man dansar kommer man i kontakt med sig själv och blir närvarande i sin kropp. Cirkeldansen består av enkla repetitiva steg som är lätta att lära sig. När stegen sitter i kroppen är det lättare att nå ett meditativt tillstånd. Vi som dansar i cirkeln lär känna varandra bortom orden, berättar hon.

Birgit är tydlig med att heliga danser eller dansmeditation inte handlar om att vara duktig på att dansa. Alla får komma som de är med sina förutsättningar, oavsett om de är erfarna eller nybörjare. Är de flesta i gruppen nybörjare tar det

bara lite längre tid innan gruppen hittar tryggheten och flödet i dansen. Men finns många erfarna dansare med, så bär de dom nya deltagarna.

– Här duger man som är. Man kommer hit med sin kropp och tar sin plats i cirkeln. Vi pratar inte så mycket eller ägnar oss åt en massa artighetsfraser. Vi förenas i dansen och bekräftar varandra i det vi gör tillsammans. En del kommer hit med sår i själen och den meditativa dansen kan vara ett sätt att börja läka det såret och få en möjlighet att försonas med det som varit, steg för steg, berättar Birgit.

Vid varje tillfälle börjar gruppen med centrering. Det är en metod som Birgit använder för att hjälpa deltagarna att bli närvarande i sin kropp och att lämna vardagsstressen bakom sig. Sedan skickar de runt ett ljus i cirkeln och var och en får säga sitt namn och på så sätt blir alla sedda. När de så tar varandras händer och bildar en cirkel är de här och nu. Birgit berättar att cirkeln med alla

”Kroppen är ju själens boplats och när man dansar kommer man i kontakt med sig själv och blir närvarande i sin kropp. När väl stegen sitter i kroppen är det lättare att nå ett meditativt tillstånd.”



På bilden: Birgit Hännikäinen, ledare i heliga cirkeldanser.

deltagarna bildar ett helgat rum och när de dansar i kyrkan omsluts de även av kyrkorummet.

Varje termin bestämmer Birgit ett tema för de sex tillfällen gruppen ses. ”Relationer” är höstens tema.

– Min uppgift är att välja den musik som passar till stegen och temat. Jag brukar använda olika typer av musik, som äldre sakral musik, folklig eller världsmusik, klassisk eller modern musik, allt beroende på vilken känsla och tema det handlar om. Det är nästan det svåraste att hitta rätt musik till varje tillfälle.

När hon berättar för utomstående om vad hon gör på fritiden, blir de flesta nyfikna. Dans känner de flesta till,

men heliga danser och dansmeditation är ofta okända begrepp.

– Jag brukar berätta för alla som är intresserade att dansmeditationen hjälper oss att samla ihop våra tankar, bli närvarande i kropp och våra känslor, och om vi så vill söka kontakt med Gud. Jag brukar säga till alla nyfikna att de ska våga pröva. Man kan behöva prova några gånger innan man kan avgöra om det passar en, berättar hon.

I våras ledde dansgruppen tillsammans med Ceciliakören dansmässan ”Din ljusa skugga” i Flemingsbergs kyrka. Då togs alla stolar bort ur kyrkorummet och alla gudstjänstdeltagare bjöds in att vara med i dansen.

– Alla deltog efter sin förmåga och

det var fint att se att man ville vara med trots kroppsliga hinder. Det blev en så fin stämning och gemenskap genom dansen, musiken och orden som lästes av prästerna, avslutar hon. ●

Dansmeditation

Tisdagar 17.30-19.00, jämna veckor i Flemingsbergs kyrka. I dansmeditationen söker vi stillhet i rörelsen. Vi dansar i cirkel och låter musiken leda oss inåt. Danserna är enkla, inga förkunskaper behövs. Ledare: Birgit Hännikäinen. Kostnad: 300 kr för 6 tillfällen.

Intresserad? Kontakta

Ingegärd Martinsson 08-588 698 45

Det tar lite tid

Diakonen Torbjörn Gustavsson funderar över vikten att ta sig tid till en paus då och då i livet. Vad är en paus egentligen? Vilket är bästa stället att återhämta sig?

Jag tar mig lite tid till att fundera. Jag ligger på soffan, kollar på Facebook. Tv:n är på, stereon också. Jag är sugen på något. Jag smyger till kylskåpet några gånger. Det är söndag, skulle också kunna vara en lördag. Mysig, loj, tillbakalutad. Men hur kan hjärnan då jobba för högvarv och kroppen vara på helspänn? Hur kan alla ord kännas tomma? Tidsfördriven hjälper mig inte eller, jo, tiden försvinner, rinner iväg.

Jag tar lite tid till att fundera. Om jag stannar upp kan jag eventuellt se hur och var jag är – vid Tv:n, i soffan. Hur jag bara är, hur bara jag kan vara, hur jag kan bara vara. Jag kan bara vara mig själv. Jag får vara mig själv. Det behöver jag acceptera. Jag behöver acceptera mig. Jag behöver visa mig, så att andra bättre kan veta vem jag är. Jag bör inte döma eller bedöma mig själv, inte lyssna så mycket på hur andra dömer eller bedömer mig. Jag får pröva mig fram. Jag får fundera på om det stämmer, om det kan ligga någonting i det eller om det inte stämmer alls. Jag kan bara se det jag får syn på, bara få reda på det jag får höra och bara tro på det jag faktiskt tror på.

Jag tar lite tid till att fundera. Ett land, en plats behöver vara trygg. På en plats som är trygg kan jag vara fri. I ett land som är fritt blir jag inte hotad. Där blir jag inte hotad av att du gör någonting bättre än jag, av att du får mera beröm än jag, av att allt verkar så lätt



för dig, när det känns så tungt för mig.

Jag tar lite tid till att fundera. Jag går min väg. Och Guds. Min väg är Guds väg. Det är samma väg. Jesus säger: "Jag är vägen." Längs vägen behöver jag ta pauser, för att återhämta mig, för att fylla på, för att dricka, att andas. Vi behöver dricka när vi anstränger oss. Det blir vår andningspaus, vid ett vattenhål – en källa, en brunn, en oas.

Vad är en paus för mig? Var och hur återhämtar jag mig, hämtar kraft? Det kan hända under en löprunda, när jag springer mig genomsveitig och undrar om hjärtat ska palla med. Att gå ut i ett regnväder, bli genomvåt,

lyssna till ljudet av regnet när det bara är det som hörs.

Det kan vara under en långpromenad i en varm skog, som doftar sommar. Det kan ske i en kyrka, under ett pampigt postludium, i nattvardens cirkel eller under en tyst och stilla ljusständning.

När jag var barn, det var säkert på en lördag eller söndag, kunde det hända att jag låtsades vara sjuk. I skolan trivdes jag, så en skoldag ville jag inte missa. Men en lördag eller söndag då kunde det hända att jag vaknade, kände efter och tänkte lite för mig själv: "Är jag inte lite trött idag?". "Är jag lite krasslig, kanske hängig eller rentav sjuk?". En sån dag tog jag inte av mig pyjamasen. Jag stannade i sängen. På sin höjd gick jag på toaletten och åt när mamma ropade. Till sängen kunde jag ta serietidningar och böcker. Det kunde hända att jag drog dit radion. Det viktiga var att det skulle pågå hela dagen. Hur jag fick den här idén minns jag inte. Men jag har tänkt på det i efterhand, hur viktigt jag nu tycker det är. Inte att vara sjuk, men att bestämma mig för att ta en paus. En paus, som bara är en paus.

Jag tar lite tid till att fundera. Vad kan en paus vara för mig just nu? Var och hur återhämtar jag mig och hämtar kraft? För jag har ju inte tid att inte vila. Jag får fundera vidare. Det tar lite tid till. ●



Frukost och café i Prästgården

Varje torsdag klockan 9.30-11.30 bjuds det på frukost i Prästgården i Huddinge församling. Vill man så finns det även möjlighet till samtal och rådgivning med en diakon. Det går också bra att bara komma förbi och ta en fika en stund under förmiddagen.

För mer information kontakta:

Diakon Gunilla Gustafsson,
tel. 08-588 697 76

Diakon Åsa Dysholm,
tel. 08-588 697 81

Miljöarbete pågår i hela Svenska kyrkan i Huddinge



Ett aktivt miljöarbete pågår i Huddinge pastorat och som en del av detta arbetar vi med att ta vara på våra värmeljus. Under tre månader gör Huddinge pastorat, som består av fyra församlingar, av med cirka 10.000 värmeljus. För att spara på miljön samverkar vi med föreningen Solåkraby i Järna. Vi beställer

Ein Deutsches Requiem av Johannes Brahms

Körer från hela Huddinge pastorat
med orkester och solister
Dirigent: David Strandberg
Fri entré

Söndag 18 november kl. 16.00
i Mariakyrkan, Skogås

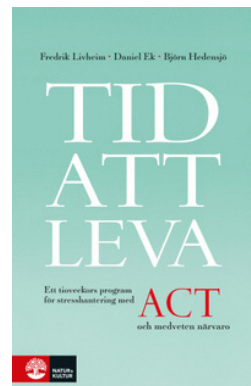


Boktipset

Daniel Ek, Fredrik Livheim, Björn Hedensjö

***Tid att leva: ett tioveckors program
för stresshantering med ACT och
medveten närvaro***

Tid att leva hjälper dig som har problem med stress att återta kontrollen över ditt liv. Du kommer att få hjälp med att hantera den ofrånkomliga stressen som är en del av livet och att förändra den stress som är möjlig att göra någonting åt. Boken är upplagd som ett program som du kan följa vecka för vecka och som ger ökad förståelse om vad stress är och hur man kan hantera den.



Ulf Nilsson

Den hemliga resan

Gammelmormor Anna har en plan – en hemlig plan. Hon har hittat ett brev från en släkting, som berättar om deras släktband långt tillbaka i tiden. Och var om inte i kyrkan hittar man spåren efter deras historia? Tillsammans med Anna ger sig barnbarnsbarnen Maja och John ut på en spännande resa i både tid och kyrkorum. Med hjälp av taxiföraren Samah och hans hund Djingis, åker de till olika kyrkor där släktens berättelse speglas i kyrkornas historia och arv. Den hemliga resan är en klurig och spännande berättelse av barnboks-författaren Ulf Nilsson med charmiga och samspelade illustrationer av Anna Blåder.



KALENDARIUM

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING:

Sångens känsla
- musik och lyrik på
svenska och finska
Söndag 7 oktober 18.00
i **Flemingsbergs kyrka**
Viktoria Nilsson och
Rutger Åsheim.
Fri entré. Kaffe & te
serveras.

Babyrytmik 0-18 mån
Onsdagar 10.00-10.30
i **Flemingsbergs kyrka**
Musikstunden ger dig en
rolig stund tillsammans
med ditt barn. Vi sjunger
enkla rörelsesånger, dansar
och spelar på rytm-
instrument. Passar även
dig som inte har svenska
som första språk. Kaffe och
smörgås efteråt.

Knatterytymik 2-3 år
Torsdagar 15.00-15.30
i **Flemingsbergs kyrka**
Musikstunden ger dig en
rolig stund tillsammans med
ditt barn. Vi sjunger enkla
rörelsesånger, dansar och
spelar på rytminstrument.
Passar även dig som inte har
svenska som första språk.

SANKT MIKAELS FÖRSAMLING:

Änglameditation
Onsdagar kl 11.30-12.00
i **Vårby Gårds kyrka**
Kom och delta i en sittande
meditation utifrån za-zen-
metoden. För den som vill
inleder vi med en rörelse-
meditation. Inga förkun-
skaper krävs. Kom i god
tid. Kontakt: Kristina Hjern,
kristina.hjern@
svenskakyrkan.se



Stilla dag
Lördag 27 oktober
09.30-16.00
i **Segeltorps kyrka**
En dag för stillhet och efter-
tanke. Vi börjar med drop-
in-frukost från 09.30. Lunch
ingår. Anmälan senast 20/10.
För anmälan, kontakta Katrin
Molander: katrin.molander@
svenskakyrkan.se

Sankt Mikael's vänner
Onsdagar kl 15.00-17.00
i **Vårby Gårds kyrka**
Kom och träffa folk, fika,
skapa, sjung allsång eller sy
tygpåsar. Hos Sankt Mikael's
vänner finns det plats för alla
som är 18 år eller äldre. Gott
och billigt fika finns.

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 information:
Susanne Ovsjö,
tel. 08-588 697 80,
susanne.ovsjo@
svenskakyrkan.se

*Prep - en kurs i att stärka
din parrelation*
Kursen ger dig och din
partner konkreta verktyg
för att lättare klara av ett liv
tillsammans. Ett sätt att öka
den positiva utveckling och
minska risken för låsta konf-
likter. Kursen är helgen 16-18
november. För mer info: Eva
Ajaxén tel. 08- 588 697 98,
eva.ajaxen@
svenskakyrkan.se

Stilla dag
Lördag 24 november
10.00-15.00
i **Prästgården**
Ett tillfälle att hitta ro och
stillhet och under tystnad
få möta sina egna tankar
och att lyssna inåt. du kan

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 hemlagad veg.
soppa med gott bröd.
Anmälan/info: Susanne
Ovsjö, tel. 08- 588 697 80,
susanne.ovsjo@
svenskakyrkan.se

TRÅNGSUND-SKOGÅS FÖRSAMLING:

Temasöndag
**Söndag 7 oktober 11.00 &
söndag 25 november 11.00**
i **Mariakyrkan**
Dagen inleds med mässa
11.00. Därefter serveras en
enkel lunch och församlin-
gen får lyssna till en
inbjuden gästtalare.

7/10: Elise Lindqvist, även
kallad "Ängeln på Malmstill-
nadsgatan". Hon berättar
om sitt liv. Elise har tidigare
intervjuats i tidningen Pax.
Välkommen att träffa en
kvinna med ett starkt och
viktigt budskap.

25/11: Martin Lind, biskop
emeritus. "Med Gud lever
vi utan Gud " tankar kring
tro utifrån teologen Dietrich
Bonhoeffer.

Torsdagsträffar
**Torsdagar 13.00-15.00 en
gång per månad**
i **Mariakyrkan**
Välkommen till eftermidda-
gar med trevlig samvaro och
underhållning. Fika finns att
köpa för den som vill. Det
är gratis att delta och ingen
föranmälan krävs. Träffarna
är torsdagarna 25/10, 22/11
och 13/12.

Under ett år:

Tar barn- och ungdomsverksamheten emot omkring 17 989 besök av barn och föräldrar.

Besöker 5 035 barn i åldern 0-3 år öppna förskolor.

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

Deltar 25 545 personer i dop, bröllop och begravning.

Deltar 64 925 personer i gudstjänster.

Har 7 548 personer lyssnat till musikgudstjänster och konserter.

Sjunger 460 personer i körer.

Deltar 2 791 personer i öppen verksamhet med kulturellt innehåll.

Har 143 005 kronor samlats in till välgörande ändamål.

Under ett år har 5 191 kontakttillfällen gjorts där personer sökt råd, bistånd och stöd i församlingarna.

Får omkring 278 utsatta hushåll tillfälligt ekonomiskt stöd. Många familjer ser ingen annan utväg än att be kyrkan om hjälp.

Har 1 024 uppsökande besök gjorts inom diakonin som hembesök och sjukbesök.

Tack till dig som är med och bidrar till allt detta!