

VAR MED

Ett magasin för Träslövs
och Varbergs församlingar

Nr 4 2019

Karin Dahlberg

- julälskande sopran

*7 Tips till
föräldrar med
stressade barn*

*Julens gudstjänster
och konserter*

Svenska kyrkan 

Träslövs församling

Gunnarsgårdsgatan 2, 432 37 Varberg

www.svenskakyrkan.se/traslov

traslovs.forsamling@svenskakyrkan.se

Expeditionstider

Måndag–fredag 9:30–12:00

Tisdag 9:30–12:00, 13:00–15:00

Telefon: 0340–20 10 30

Kyrkoherde Ola Bjervås: 0340–20 10 32

Varbergs församling

Box 218, 432 25 Varberg

Besöksadress: Sveagatan 24 A

www.svenskakyrkan.se/varberg

varberg.forsamling@svenskakyrkan.se

Församlingsexpedition

Måndag, tisdag, torsdag 10:00–12:00, 13:00–15:00

Onsdag 13:00–15:00

Fredag 10:00–12:00

Telefon: 0340–81 300

Kyrkogårdsexpedition

Måndag–fredag 10:00–12:00

Telefon: 0340–81 400

Kyrkoherde Fredrik Ivarsson: 0340–81 301

Ansvarig utgivare: Fredrik Ivarsson

Redaktionen: Jacqueline Daneberg, Sissi Folkesson,

Rebecca Kullenberg, Kalle Svensson och Kent Pettersson

Text och foto: Kent Pettersson om inget annat anges.

Tryck: Star–Tryck, Varberg



KLIMATKOMPENSERAT
PAPPER



Mer jul till alla

Lägg märke till att det inte handlar om mer julstress och mer shopping. Det handlar om det som är julens budskap, kärlek och närvaro. Mötet med ett litet nyfött barn, vilka goda känslor kan det skapa? Läs om att hitta friden, om stress och om ansvar.

Saknade du förra numret av Var med i din brevlåda? Mycket enkelt att förklara. Förra numret delades inte ut i brevlåda. Nu för tiden delas numren som kommer inför jul och inför sommaren ut i brevlådorna i Träslövs och Varbergs församling (och några fler som råkar bo i de postnummerområden vi delar ut till). De andra två numren finns att hämta i en kyrka eller ett församlingshem nära dig.

Låt advent få vara en förberedelsetid där du går ner i varv. Inte varvar upp. God jul.

NR 4 2019

INNEHÅLL

Sopranen Karin Dahlberg, sidan 3
Julfriden, sidan 6
Prästen har ordet, sidan 7
Om barns och ungas stress, sidan 8
Träslövs församling, sidan 10
Höstlov i Träslöv, sidan 13
Varbergs församling, sidan 14
Meditation som förändrar, sidan 17
Musiken, sidan 18

En julälskares frid

Karin Dahlberg älskar julen. Hon älskar att sjunga, älskar människor, älskar julfriden. Karin älskar mycket och hon känner mycket.

– Jag är helt utlämnad på scen. Du har förvisso en vacker klänning. Men det är väldigt utlämnande, säger Karin Dahlberg.

Hon är sångerska, sopran, och sjunger på både stora och små scener runt om i Sverige och Europa. Då har hon bara sig själv att falla tillbaka på.

– Det är en överlämnelse när jag går ut på scen, säger Karin.

Hela tiden förstärker hon sina ord med rörelser. Som när hon berättar om akustiken i den välrenommerade Berliner Philharmonie och försöker forma byggnaden med händerna i luften. Den är en av Karins favoritscener och hon har sjungit där flera gånger och återkommer dit i maj 2020 som solist på en fredskonsert. Hon visar och berättar hur krävande det kan vara att sjunga en del stycken.

– Det handlar om friden, vi behöver den stämningen. Man går in i en kyrka och vill bli omfamnad, säger Karin Dahlberg.

– Det är långa, långa toner. Det går upp, upp, upp. Och så plötsligt ner, säger hon samtidigt som handen svävar uppåt och faller ner snabbt i slutet.

Stycken som utmanar och där hela rösten får användas är favoriter.

– Det som jag älskar själv är att kunna använda alla färger i rösten. Använda alla klanger i rösten. Det är lite svårt att beskriva, säger hon.



UTLÄMNAD: När sopranen Karin Dahlberg går in på scenen är hon helt utlämnad åt sig själv. Hon står där och vill förmedla en känsla bortom orden.

Här framför hon Mozarts mässa i c-moll tillsammans med Norrköpings Symfoniorkester och Östgöta Kammarkör i oktober 2019.

Foto: Peter Holgersson



Komplexa samband

Det är sannerligen inte lätt för henne att beskriva hur det hänger samman. Färger och klanger i rösten? Det är något som går bortom orden och är ett komplext samband.

– Min röst har utvecklats. Den har frigjorts alltmer för att jag har kommit till ro. Ju mer jag landar i mig själv, desto fler färger och nyanser kommer fram i rösten.

Det där sambandet, frid i själen och därmed mer utvecklad röst, är ju inte helt givet.

Hon berättar om när hon var hos Varbergs Motettkör och coachade dem. Vilken skillnad det blev i både intonation och klangfärg då alla, var och en i kören, hade fullt fokus och insåg sin betydande roll för helheten, insåg sin lyskraft.

Viktiga och unika

– Jag älskar att få vara med om när människor hittar nya vägar för att kunna blomma än mer. Jag tror de allra flesta människor har så mycket större potential än vad vi ger uttryck för. Jag tror att vår uppgift är att ge av det som är just det unika hos oss. Att vi alla har en plats som ingen annan kan ta. Att vi alla är menade och viktiga och att ju mer generösa vi är, desto mer inspirerar vi varandra, säger Karin

Stämningen efter körövning var glad, varm och uppsluppen och en av körsångarna skrev efteråt till Karin:

ENGAGERAD: *Karins erfarenheter av att möta människor, coacha sångare och att hitta en inre frid har lärt henne mycket.*

– Det är något som händer.
Tonerna kommer in och låser
upp. De liksom smälter isen
som finns där, säger Karin
Dahlberg.

”Tack för kvällens övning Karin. Så lycklig att få känna sången strömma och fylla alla resonansbottnar! Jag kan! Om jag bara fokuserar.”

Ett underligt samband, men det är på de banor musiken rör sig, där bortom det som går att beskriva. Som julen. Varför är det så mycket musik då och varför fylls kyrkorna med besökare vid just julkonserter?

Julens budskap är oändligt gott

– Jag tycker om jul. Det är något med det lilla barnet. Med Jesusbarnet i krubban, säger hon med kupade händer framför sig som om hon håller i Jesusbarnet. Det budskapet är så älskvärt. Det är så oändligt gott.

Ingen kan ta miste på att Karin älskar julen, det sprudlar i henne och rösten nästan brister av känslor av alla slag. Många delar de känslorna.

– Det handlar om friden. Vi behöver den stämningen. Det är väl klart att vi kommer då. Man går in i en kyrka och vill bli omfamnad. Vi har en förväntan hur det ska låta. En förväntan på hur det ska vara. Vi vill att det ska vara frid. Musiken får vara en länk där vi möts, säger hon.

Vill förmedla kärleken

Karin älskar att sjunga julmusik och kommer att vara solist på flera julkonserter inför den här julen. Två hemma i Varberg i Apelvikhöjds kyrka där bland andra Apelvikhöjds kyrkokör medverkar.

– Det jag brinner för är att jag vill förmedla kärleken, säger Karin.

Engagemanget får en annan intensitet när hon kommer in på att prata om samhället vi lever i och hur allt hänger ihop. När hon märkt hur hennes egna välmående påverkar rösten och förmågan att förmedla sätter det fokus på fler saker än sången.

– Personligen har jag jobbat mycket med mig själv för att må bra. Jag har lärt mig att släppa taget. Att vara närvarande i nuet. Att leva i en tacksamhet och tillit till livet. Att göra medvetna val. Den enda du egentligen kan förändra är dig själv och ditt förhållningssätt, konstaterar hon.

Musiken är så mycket mer

Karin är ute och reser väldigt mycket för det är konserter i olika städer och en del undrar hur hon orkar med. En del av förklaringen är just hennes förmåga att fokusera på nuet. Och naturligtvis att hon gör det hon älskar, att sjunga och att träffa många fantastiska människor.

Musiken handlar om så mycket mer än musikalisk precision och att sjunga rent. Det är en upplevelse som kan påverka mycket.

– Det är något som händer. Tonerna kommer in och låser upp. De liksom smälter isen som finns där.

Karin försöker formulera det och armarna visar hur musiken kommer in och smälter. Hon kommer att tänka på ett meddelande hon fick nyligen efter Mozarts mässa i c-moll. ”Din sång stannade kvar i mig. En lugn evig känsla.”

Några smakprov på vad Karin har gjort kan du hitta på YouTube där styckena In Dulci Jubilo och T. T. G. T / Heaven finns. Filmerna är inspelade i Varberg med omnejd. Sök på Karin Dahlberg Soprano.

Några snabba

flyg - (tåg)

(bok) - film

(ordning) - kaos

kör - (solo)

(jul) - påsk

uthållighet-explosivitet
(–Spontan vill jag hellre säga.)

A religious scene featuring a kneeling figure in a brown robe on the left, with hands clasped in prayer, looking towards a baby lying in a manger on the right. The background is dark with several large, glowing, out-of-focus circles in shades of yellow and green, creating a halo effect. The title 'Jul' is written in a large, red, cursive font at the top left, followed by the subtitle '- det handlar om fred' in a white, sans-serif font.

Jul

- det
handlar
om fred

Det folk som vandrar i mörkret
ser ett stort ljus,
över dem som bor i mörkrets land
strålar ljuset fram.
Du låter jublet stiga,
du gör glädjen stor.
De gläds inför dig
som man gläds vid skörden.
Ty ett barn har fötts,
en son är oss given.
Väldet är lagt på hans axlar,
och detta är hans namn:
Allvis härskare, Gudomlig hjälte,
Evig fader, Fredsfurste.

Ur Jesaja 9

Då stod Herrens ängel framför dem och sa: "Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket. I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren. Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba.

Herdarna sa till varandra: "Låt oss gå in till Betlehem och se det som har hänt och som Herren har låtit oss veta." De skyndade i väg och fann Maria och Josef och det nyfödda barnet som låg i krubban.

Ur Lukasevangeliet 2

Välj julefriden

När jag tittade i almanackan fick jag syn på en notis. Jag hade lovat att skriva en krönika till "Var med". Genast steg känslan av stress i kroppen. Det är inte många dagar kvar, vad ska jag skriva om? Varför lovade jag detta?

Jo, jag lovade detta, för att i den stunden fanns det både tid och inspiration i min planering. Jag gjorde ett aktivt val. Sedan dess har jag gjort många andra aktiva val utan att ta hänsyn till tidigare val. Jag kanske inte ens tittade i almanackan utan bara drogs med i glädjen över alla möjligheter som dök upp. Almanackan blev full. Stressen förstörde inspirationen eller i alla fall den tanke jag hade från början.

Men valet gjorde jag, helt själv. Valen vi gör blir olika. Ibland lovar vi andra och det finns förväntningar. Ibland lovar vi oss själva och det finns förhoppningar. Men när det blir för många val, för mycket förväntningar och förhoppningar, vad gör vi då?

Vid ett tillfälle slutade backen på vår bil att fungera. Såklart kortvarigt men ändå svårt. Vi kunde bara köra framåt. Allt behövde planeras utifrån att vi inte kunde backa. Så verkar det vara för många i livet - ibland också för mig. Backen går sönder. Den fungerar inte. Då skulle det behövas lite service både på bilen och i livet. För backen är viktig. Vi har inte alla pusselbitarna till livet på en gång. Ibland behöver vi få backa, både på givna löften och på våra förväntningar, när vi ser vilka bitar vi behöver få ihop. Övuntade saker händer eller orken tar slut. Då får vi istället öva oss i goda prioriteringar, vad ska jag tacka nej till? Vad ska jag ge avkall på för att det som är viktigare ska få plats och ge glädje?

När Gud kallar dig i advent är det inte till ett perfekt hushåll med mat, presenter och en hel adventstid av kamp. Gud kallar dig att upptäcka det stora i livet, kärleken till varandra, den kärleken som föddes in i världen och gav livet ljus en juldag för över 2000 år sedan. Kanske behöver vi backa lite för att se den stora berättelsen. Lite omsorg om livet och varandra kan få stå på önskelistan i år tycker jag.

Rebecca Kullenberg
Präst i Varbergs församling



När föräldrarna lämnar över ansvaret

Vi läser ofta nu förtiden om att barn blir allt mer stressade. Det är ju ingen tvekan att det ligger till på det sättet med tanke på att 18 000 barn stannar hemma varje dag från skolan på grund av problematisk frånvaro. Men det kanske är mer aktuellt än någonsin för det är fler barn och ungdomar som mår dåligt och känner sig stressade nu än tidigare.

Det finns verktyg

Ett av uppdragen som förälder är att ge barnen verktyg att hantera vardagen och det finns sådana verktyg, men föräldrarna måste hitta och våga öppna verktygslådan. För inget tyder på att trenden att fler unga mår sämre kommer att vända och då måste kanske de vuxna agera. Det finns saker vi kan göra för att hjälpa våra barn att må bättre och känna sig mindre stressade.

Jonas Svensson är kurator på Nyhemsskolan och driver en egen samtalsmottagning. Han tvekar inte på var en av källorna till den ökade psykiska ohälsan bland barn och unga finns.

– Jag tror att deras livssituation ser annorlunda ut idag. När man kommer hem från skolan idag följer sociala medier som Snapchat och allt med hem. Förr så kunde man koppla bort allt och bara vara hemma. Som ung behöver de ha koll på vad som sägs och händer på nätet. En tredjedel av ungdomarna kollar mobilen på natten. Många har mobilen i sovrummet, säger Jonas.

Vårt lyckoställe

Jonas anser ändå att mobiler och sociala medier i sig inte är något negativt men allt som går till överdrift kan skapa problem och vi behöver fundera på vilken plats tekniken har fått.

– Vårt happy place blir teknologin. När barnen får tråkigt söker de sig till mobilen.

Lösningen på tristessen finns inte där, i mobilen. Jonas

pratar om begreppet förväntad upplevelseeffekt.

– Du tar upp mobilen i hopp om att bli stimulerad. Sen blir du besviken istället för det finns alltid någon annan som fått mer uppmärksamhet för sitt inlägg. Händer detta 30 gånger per dag blir det en ständig besvikelse, förklarar Jonas.

Lek är viktigare än vi tror

Han pratar snabbt och mycket med en blandning av komplexa begrepp och förklarande liknelser. Våra sociala färdigheter och empati är som en muskel som måste tränas och om den inte används blir den svagare. Barn behöver helt enkelt umgås ansikte mot ansikte för att träna och känna att de fungerar i grupp med andra. Lek och umgänge är viktigare än vi tror. Färdigheter kring teknik

Jonas tipsar

Vad kan du som förälder göra för att hjälpa ditt barn att må bättre, vara mindre stressad, sova bättre?

1 Ingen mobil i sovrummet

Många ungdomar har problem med att de sover för lite eller har svårt att somna, då kan man fundera på det här med mobiler i sovrummet.

– När du är på väg in i sömnen kommer ett pling på mobilen och det startar allt annat än det vi behöver för att somna.

behövs det med men de är lättare att bygga upp och kräver mindre tid att lära sig.

– Ha tråkigt är något som både barn och vuxna får allt svårare att hantera. Hur många går på toan utan mobil liksom?

Träna känslorna

Om barn inte lär sig ha tråkigt kommer det bli onödigt jobbigt för dem som unga vuxna.

– Jag möter unga vuxna för att de inte kan handskas med sitt mående. Då får man söka hjälp och arbeta med att hantera sina känslor som att inte ha kontroll och stå ut med att vara bra som man är, säger Jonas.

Känslan av tristess är inte farlig men den kan vara jobbig. Genom att utsättas för att ha tråkigt övar vi upp förmågan att hantera känslor och arbetar med vår kreativa



Foto: Anette Johansson

KURATORN: Jonas Svensson är kurator på Nyhemsskolan och samtalsterapeut och funderar mycket på vilket ansvar föräldrar överlåter till barnen.

förmåga att lösa problematiska situationer, som att ha tråkigt. En förmåga som sedan kan användas på andra känslor och situationer resten av livet.

Vem ska ta ansvaret?

Jonas funderar högt kring det här med om omogna individer ska ta ansvar för sitt eget medieanvändande som påverkar hälsan så mycket. Han tror att vårdnadshavare behöver ta ett större ansvar. För att kunna få det mandatet behöver föräldrar arbeta med att knyta an till sina barn

genom att vara med dem och göra saker med dem. När vi umgås med barnen tycker de att vi är okej. Genom att umgås får vi helt enkelt mandat av våra barn att påverka dom!

2 Förbered sömn

En timmas nedkoppling innan sömnen är bra. Då får kroppen en möjlighet att varva ner och hjärnan kan i lugn och ro börja producera vårt egna sömnmedel melatonin. Skrattar vi med kompisar eller kollar på roliga klipp utsöndras gladhormoner och hjärnan utsöndrar inte det vi behöver för att bli trötta.

3 Störningsfri miljö

Hjälpa till med läxläsningen genom att skapa en störningsfri miljö utan mobil och sociala medier. Det tar 15 minuter att komma in i jobbflow. Om mobilen tar uppmärksamheten var femte minut kommer barnen aldrig få en känsla av ett flow i sitt arbete. Läxor känns då onödigt svåra.

4 Tid för att knyta an till ditt barn

En normal familj pratar tre och en halv minut med varandra per dag. Då handlar det mycket om regler och saker som ska göras. Vi kan bara påverka barn och unga om de har knutit an till oss och har förtroende för oss. Tillbringa tid med barnen, gör saker tillsammans. Då skapas den anknytningen. Annars kommer barnen tillbringa mer tid och knyta an till andra personer så som youtubers eller okända på nätet. Alla har behov att knyta an.

5 Låt barnen ha tråkigt

Det är viktigt att barnen får ha tråkigt ibland. När barnen har tråkigt övas deras kreativitet i hur de kan hantera egna känslor samt att de ofta börjar göra något kreativt och oväntat istället. De tröttnar helt enkelt på att ha tråkigt

6 Förbered avslut

Det underlättar för barnen att lägga undan plattan eller mobilen om de får reda på att de ska göra det om tio minuter innan samt fem minuter innan istället för att det kommer tvärt inpå. De hinner inte mentalt förbereda sig för att avsluta annars.

7 Var en förebild

Barnen gör som du gör inte som du säger.

Träslövs församling

Söndag 1 december, 1 i advent

10:00 Högmässa, Träslövsläge
Kören Prisma
16:00 Högmässa, Träslöv
Kyrkokören
Pierre Torwald, trumpet

Söndag 8 december, 2 i advent

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Familjedag, Träslövsläge
Julmusikal med Sångfåglarna
och Korallerna

Söndag 15 december, 3 i advent

10:00 Högmässa, Träslövsläge
Kattegattskvartetten från
Apelvikshöjd
18:00 Musikgudstjänst, Träslöv
Kom in i värmen med
Octava Gospel

Söndag 22 december, 4 i advent

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizéton, Träslöv

Tisdag 24 december, julafton

23:30 Julnattsmässa, Träslövsläge
Kören Prisma
23:30 Julnattsmässa, Träslöv
Musikmedverkan

Onsdag 25 december, juldagen

7:00 Julotta, Träslöv
10:00 Högmässa, Träslövsläge
Kyrkokören

Torsdag 26 december, annandag jul

18:00 Julens sånger, Träslövsläge
Kören Prisma
Annika Andersson, dragspel

Söndag 29 december, söndagen efter jul

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Tisdag 31 december, nyårsafton

16:00 Nyårsbön med musik, Träslöv

Onsdag 1 januari, nyårsdagen

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
18:00 Julens sånger och psalmer, Träslöv
Församlingens vuxenkörer
och solister

Söndag 5 januari, söndagen efter nyår

16:00 Stilla mässa i Taizéton, Träslöv

Måndag 6 januari, trettendedag jul

10:00 Högmässa, Träslövsläge

Söndag 12 januari, 1 e trettendedagen

10:00 Högmässa, Träslövsläge

Söndag 19 januari, 2 e trettendedagen

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizéton, Träslöv

Söndag 26 januari, 3 e trettendedagen

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Onsdag 29 januari

17:00 Messy Church, Träslöv

Söndag 2 februari, Kyndelsmässodagen

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
Sångfåglarna och Korallerna
Kyrkokören
16:00 Stilla mässa i Taizéton, Träslöv

Söndag 9 februari, Septuagesima

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Söndag 16 februari, Sexagesima

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizéton, Träslöv

Söndag 23 februari, fastlagssöndagen

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Lovsångsmässa, Träslöv
Octava Gospel

Söndag 1 mars, 1 i fastan

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizéton, Träslöv

Vardagsgudstjänster

Jämna onsdagar

8:00 Morgonmässa, Träslövs kyrka
14:30 Kort veckogudstjänst, Träslövsläge
servicehus, Storgatan 44

Kyrkfika

Varje söndag serveras kyrkfika efter
gudstjänsterna i båda kyrkorna.
Välkommen i gemenskapen.



HÄNDELSERIKT: Julkrubbor finns i många hem och kyrkor under julen. Kanske utspelar sig julberättelsen även i hur figurerna i krubban är placerade.

Här är det trettondedag jul i Träslövs kyrka när de visa männen har kommit fram till krubban för att hylla Jesusbarnet.

Titta in i kyrkan under juldagarna och se hur det förändras. Kanske kan din egen julkrubba hemma också förändras allt eftersom julens drama fortskrider.

Kyrktaxi

Du vet väl om att du kan ta kyrktaxi till gudstjänster i kyrkan och i Servicehuset, om du har svårt att ta dig dit på annat sätt?

Så här gör du: Du ringer Taxi Varberg 0340-165 00. Beställ gärna på lördagen. Till chauffören uppger du ditt födelsenummer (ha gärna legitimation i beredskap).

Du behöver inte betala. Församlingen får räkning från taxi.

Söndagsskola i Träslövsläge

Varje gudstjänst 10:00 i Träslövsläge kyrka är det söndagsskola.

Jul i Betlehem

Julmusikal för hela familjen med Sångfåglarna och Korallerna. Aktiviteter och gröt efter musiken. Söndag 8 december 16:00 i Träslövsläge kyrka.

Middagsbön- och torsdagssoppa

Torsdagar 16 januari till och med 14 maj. Sopplunchen inleds med middagsbön i Träslövsläge kyrka 11:30 därefter serveras soppa 11:45–13:00 i församlingshemmet.

Skjuts till kyrkogården i Träslöv

Torsdagar 5 mars till och med 18 juni, ej 21 maj. Första turen går från Träslövsläges församlingshem 10:00. För mer information ring diakon Camilla Nordh 0340-20 10 35.

Måndagsträffen

Vi dricker eftermiddagskaffe tillsammans och har program med gäster under våren. Måndagar 14:30–16:00 i Träslövs församlingsgård från och med 20 januari.

Allsång och lotterier

Lördag 22 februari 14:30 i Träslövsläge församlingshem. Lotteriförsäljningen startar 14:15. Arrangeras av Träslövsläges kyrkliga sykreten.

Dörrkrans och trappdekoration

Bind din egen dörrkrans. Fixa din egen trappdekoration. Begränsat antal platser. 100 kronor. Anmälan till expeditionen 0340-20 10 30. Måndag 2 december 18:00 i Träslövs församlingsgård.

Kyrkliga sykretsen

Samlas i Träslövsläge församlingshem onsdagarna 15 januari och 12 februari 14:30. För mer information kontakta gärna diakon Camilla Nordh 0340-20 10 35

(Fortsätter på nästa sida)

Messy Church

Gemenskap, workshops, musik, bön, Jesus och lagad mat. Gratis och serverat. För hela familjen. Välkomna till Träslövsläges församlingshem. Se hemsidan för datum.

Glögg och pepparkaka

Kom in och drick lite glögg och ät en pepparkaka. Fredag 13 december 10:00–12:00, expeditionen, Gunnarsgårdsgatan 2.

Bibelstudium

Öppet för alla. En gång per månad följande söndagar 19:00 i Träslövsläges församlingshem.

26 januari

23 februari

29 mars

26 april

31 maj

28 juni.

Ledare är Kalle Svensson

0340-20 10 33

Körer

Barnkörerna är i Träslövsläges församlingshem och börjar torsdag 16 januari.

Sångfåglarna 5–7 år

Torsdagar 16:00–16:45

Korallerna 8–12 år

Torsdagar 16:45–18:00

Octava Gospel

Onsdagar 18:30–20:45 i Träslövs församlingsgård, börjar onsdag 29 januari.

Kyrkokören

Torsdagar 19:00–21:00 i Träslövsläges församlingshem, börjar torsdag 17 januari.

Hembesök eller enskilt samtal

Ring och boka tid med den du önskar träffa.

Präster:

Ola Bjervås 0340-20 10 32

Kalle Svensson 0340-20 10 33

Jacob Stille 0340-20 10 34

Diakon: Camilla Nordh 0340-20 10 35





Höstlov i Träslöv

Alla känner igen doften av grillar som tänds och under soliga sommarkvällar fyller den bostadsområdena. På hösten är den inte lika vanlig, men första dagen på höstlovet kunde ingen missa vad som var på gång vid Träslövs församlingsgård.

Det börjar i liten skala, ett par mammor som dyker upp med sina barn. Församlingspedagogen Sissi Folkensson är lite nyfiken på hur många som kommer, det är ju väldigt svårt att veta. Några mor- och farföräldrar dyker upp med sina höstlovslediga barnbarn, fler familjer. Ibland blir det lite trängsel över glöden när alla ska grilla korv.

Glada återseenden

Många av barnen känner väl till lokalerna och behöver ingen beskrivning för att hitta in när korvgrillningen är över. En sådan här dag är ett bra tillfälle för de som varit här på andra verksamheter och slutat när de börjat förskola och skola att återvända och träffas igen.

Trots solen blir det lite kyligt där ute och när korvarna är uppätta blir det nästan tomt. De förberedda borden med ljuspyssel av olika slag fylls istället. Göra bivaxljus, sätta texter eller egenformade symboler på ljus, kreativt ljuspyssel på alla sätt.

– Mamma, titta nu är jag klar, säger ett barn som glad och stolt visar upp sitt ljus.

En mamma luktar på sitt barn som leker på golvet och konstaterar lite avslappnat att något annat av de mindre barnen är upphov till doften som sprider sig i den delen av rummet där de små barnen leker.

Rummet sjuder av liv och samtal som påbörjas när några hamnar bredvid varandra för att lika snabbt avbrytas när ett barn kommer emellan med en bok som de vill att någon ska läsa ur. Mycket händer när upp mot 40 barn är samlade i ett par rum, men det blir höstlovsmys med mycket ljus.





Varbergs församling

Söndag 1 december, 1 i advent

- 11:00 Högmässa, Varberg
Varbergs Motettkör
Gunilla Leander, trumpet
- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
Apelvikhöjds Kyrkokör
Kjell Löfqvist, trumpet
- 11:00 Högmässa, Sollyckan
Lilla och stora barnkören
- 15:00 Gudstjänst, sjukhuskyrkan

Söndag 8 december, 2 i advent

- 11:00 Högmässa, Varberg
Varbergs Kvartettsällskap
- 11:00 Mässa för stora och små, Apelvikhöjd
Young Voices, ljuståg
- 11:00 Högmässa, Sollyckan

Söndag 15 december, 3 i advent

- 11:00 Gudstjänst, Varberg
Damkör ur Motettkören
- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
- 16:00 Ljuståg, Sollyckan
Lilla och stora barnkören
Ungdomskören
- 18:00 Sinnesromässa, Varberg

Söndag 22 december, 4 i advent

- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
- 11:00 Högmässa, Sollyckan
- 13:00, 15:00, 17:30
Julsång i centrum, Varberg
Se sidorna 18-19
- 18:00 Förböngsgudstjänst, Apelvikhöjd

Tisdag 24 december, julafton

- 10:00 Samling vid krubban, Apelvikhöjd
- 10:00 Samling vid krubban, Sollyckan
- 17:00 Julbön, Varberg
Mårten Nordhall, sång
Christina Wide, orgel och piano
- 17:00 Julbön, Apelvikhöjd
Lars Carlsson, violin och sång
- 23:00 Julnattsmässa, Varberg
Ensemble ur Varbergs Motettkör
Cecilia Johansson, trumpet

Onsdag 25 december, juldagen

- 7:00 Julotta, Varberg
Gunnar Törnqvist, sång
Gunilla Leander, trumpet
- 11:00 Högmässa, Varberg
- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
Apelvikhöjds kyrkokör
- 11:00 Högmässa, Sollyckan

Torsdag 26 december, annandag jul

- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
- 18:00 Julens önskepsalmer, Varberg

Söndag 29 december, söndagen efter jul

- 11:00 Högmässa, Varberg
- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
Kören Sång of Joy
- 11:00 Högmässa, Sollyckan

Tisdag 31 december, nyårsafton

- 17:00 Nyårsbön, Varberg
Jakob Antonér, sång
Christina Wide, piano och orgel

Onsdag 1 januari, nyårsdagen

- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
- 18:00 Kvällsmässa, Sollyckan

Söndag 5 januari, söndagen efter nyår

- 11:00 Högmässa, Varberg
- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd

Måndag 6 januari, trettendedag jul

- 11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
- 18:00 Julens sånger och psalmer, Sollyckan



LEVANDE JULKRUBBA: De här var med på Levande julkrubba 2017. Samma roller finns med på årets Levande julkrubba tisdag 17 december. Läs mer om den på nästa sida.

Söndag 12 januari, 1 e trettondedagen

11:00 Högmässa, Varberg
11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
11:00 Högmässa, Sollyckan

Söndag 19 januari, 2 e trettondedagen

11:00 Högmässa, Varberg
11:00 Mässa för stora och små, Apelvikhöjd
11:00 Högmässa, Sollyckan
18:00 Förböns gudstjänst, Apelvikhöjd

Söndag 26 januari, 3 e trettondedagen

11:00 Gudstjänst, Varberg
11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
11:00 Stilla mässa, Sollyckan
18:00 Sinnesromässa, Varberg
18:00 Oaskväll, Sollyckan

Söndag 2 februari, Kyndelsmässodagen

11:00 Högmässa, Varberg
11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
11:00 Högmässa, Sollyckan

Söndag 9 februari, Septuagesima

11:00 Högmässa, Varberg
11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
11:00 Familjegudstjänst, Sollyckan
Lilla och stora barnkören

Söndag 16 februari, Sexagesima

11:00 Högmässa, Varberg
11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
11:00 Högmässa, Sollyckan

Söndag 23 februari, fastlagssöndagen

11:00 Gudstjänst, Varberg
11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
11:00 Högmässa, Sollyckan
18:00 Sinnesromässa, Varberg

Onsdag 26 februari, askonsdagen

18:00 Askonsdagsmässa, Varberg
18:30 Askonsdagsmässa, Sollyckan
19:00 Askonsdagsmässa, Apelvikhöjd

Söndag 1 mars, 1 i fastan

11:00 Högmässa, Varberg
11:00 Högmässa, Apelvikhöjd
11:00 Familjegudstjänst, Sollyckan

Vardagsgudstjänster

Måndag

9:00 Morgonbön, Sollyckan

Tisdag

8:30 Morgonbön, Apelvikhöjd
18:30 Veckomässa, Sollyckan
Jämna veckor. Ej under jul.

Onsdag

12:05 Middagsbön, Varberg
Ej under jul
18:00 Taizémässa, Varberg
Ej under jul
18:00 Onsdagsbön, Apelvikhöjd

Torsdag

8:30 Morgonmässa, Apelvikhöjd
9:00 Morgonbön, Sollyckan
15:00 Mässa/andakt, sjukhuskyrkan
Ej 26 december

Fredag

8:30 Morgonbön, Apelvikhöjd

Några av församlingens evenemang
kan du läsa om på nästa sida

Levande julkрубba

Möt Maria, Josef, Jesus, kamelerna, åsnan, kung Herodes och många fler. Julens berättelse på 25 minuter.

Föreställningarna är 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 17:00, 18:00 och 18:30 tisdag 17 december utanför Varbergs kyrka.

Skolklasser och grupper som planerar att komma får gärna anmäla sig till varberg.forsamling@svenskakyrkan.se eller 0340-81 300.

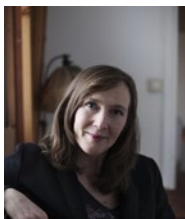
Bönedag

Kyrkan är öppen för bön 10:00-14:00. Vi ber för vår stad, vår församling och vår kyrka.

Kom när du kan och stanna så länge du vill. Fika finns framdukat under dagen. Lördag 30 november i Apelvikhöjds kyrka.

Det omätbaras renässans

Vi lever i en tid av siffror och statistik med en övertro på att alla problem går att lösa genom att spalta upp, mäta och kvantifiera. När vårt förnuft bara handlar om att räkna blir såväl våra liv som samhället i stort alltmer omänskligt. Allt och alla blir siffror och det finns inget utrymme för omdöme eller eftertanke. Föreläsning med Jonna Bornemark. Hon är professor i filosofi och har skrivit boken *Det omätbaras renässans*. Torsdag 30 januari 18:00 i Apelvikhöjds kyrka.



Bokcirklar

Du läser boken och boken läser dig. Gamla upptrampade stigar förklaras och nya vägar stakas ut. Tankarna möter varandra och tillsammans undersöker vi välkända och ej kartlagda tankevärldar. I läsningen, genom samtalen, där vi är mitt i livet. Tänk att få läsa en riktigt bra bok och dessutom få göra det tillsammans. Efter jul startar nya bokcirklar. Se hemsidan för mer information. Eller gå in på www.svenskakyrkan.se/varberg/bokcirklar och gör en intresseanmälan redan nu. Då får du en inbjudan när vårens bokcirklar är bestämda.

Messy Church

Messy Church är ett lekfullt sätt att vara kyrka, alla åldrar tillsammans. Vi äter kvällsmat och sedan följer ett mingel med olika aktiviteter kring dagens ämne. Vi avslutar med en lekfull andakt. Allt är gratis, ingen anmälan. Datum och tider kommer på hemsidan i början på januari.

Meditation

Meditation innebär att sitta sig till stillhet. Vi behöver balans i livet, med både vila och arbete. I vår tid har vi ofta för lite av paus. Meditation i Varbergs kyrka tisdagar 7:00-7:45. Ingång från torgsidan från 6:50, dörren låses 7:00 för att bevara lugnet under meditationen. Ingen meditation 24/12, 31/12 eller 7/1.

Om du är nybörjare är det bra om du först deltar i en introduktion. Det är introduktion första tisdagen i månaden 6:40-6:55, ej i januari.

Julaftonsfirande

Välkommen att fira julafton tillsammans med andra. Julmat, gemenskap och sånger. Vi börjar med andakt. Ingen anmälan och ingen kostnad. Julafton 12:00-16:00 i församlingshemmet, Sveagatan 24.

Livsstegen

Den är ett kostnadsfritt självhjälpsprogram i 12 steg för alla "normalstörda" människor där livsproblem, stora som små, har skapat en känsla av vilshenhet. Det kan bero på vantrivsel på jobbet, ett stukat självförtroende, ett destruktivt beteende som det är svårt att komma ur, eller maktlöshet inför livets stora frågor.

En ny grupp börjar till våren. Information kommer på hemsidan eller gör en intresseanmälan redan nu. www.svenskakyrkan.se/varberg/livsstegen Gudrun Bengtsson, 0340-81 334 eller gudrun.bengtsson@svenskakyrkan.se

VuxenBarn

Vi öppnar upp för barn och vuxna som får komma hit och träffas, leka med andra barn och andra leksaker. Du får träffa andra vuxna som befinner sig i en situation som kan vara ganska lik din. En vanlig träff innehåller lek, sångstund, fika och andakt.

Tisdagar 9:30-11:30 i Apelvikhöjds och Sollyckans kyrkor.

Onsdagar 14:30-16:30 i Sollyckans kyrka
Torsdagar 9:00-11:00 i församlingshemmet på Sveagatan 24.



Allt blev annorlunda

Jag går ut genom sakristians dörr och runt Varberg kyrka för att komma vill cykeln jag parkerade vid porten mot torget innan jag gick in i kyrkan. Nu är allt annorlunda än för en timma sedan. Alla yttre omständigheter är de samma, men i mig har något hänt som gör att allt är annorlunda. Tiden går långsammare, världen känns mer stillsam, inte ens de skrånande kråkorna kan störa friden i mitt inre.

När jag kom hit strax innan sju var jag uppe i varv, pulsen hög efter cykelturen, hjärnan uppfylld av allt jag skulle hinna med under dagen och tanken studsade omkring utan fokus.

40 minuters tystnad förändrar

Det som hände där mellan sju och åtta på morgonen var 45 minuters absolut stillhet och samling. Redan under meditationens inledning där Dagny Willner visade hur vi med några enkla övningar kan få kroppen att slappna av lite kände jag att så här skulle jag börja alla dagar. Sedan blev det bara bättre.

Några korta ord lästes av Lina Gyllensvärd som ledde den sittande delen av meditationen. Ord om att Gud är här och vi får lyssna på honom. Ett varmt metalliskt klingande skapades när hon slog på en klangskål. Det inledde tystnaden. I kanske 40 minuter satt vi tysta i bön, stillhet och kontemplation. Den avbröts bara av någon kurrande mage och en hostning som lät som en explosion när mina sinnen var så fokuserade i det annars tysta kyrkorummet.

Ett par ord från ledaren bryter också tystnaden. Ord om att det är nu vi ska vara. Allt knyts samman i detta nu, i närvarandet i nuet.

Meditationens hemlighet

Det är kanske hemligheten. Att få vara nu, inte minnas historien, inte planera framtiden, inte prestera, bara vara i nuet.

Friden som fyller mig och påverkar mig när jag kliver på cykeln och stilla glider upp till jobbet är obeskrivlig. Den kan bara upplevas. Alla som ofta känner sig splittrade eller tomma på energi borde prova på det här. En medicin för stressade själar.

De flesta tisdagsmorgnar är det meditation i Varbergs kyrka. Introduktion till meditationen, eller kristen djupmeditation som det också kallas, är första tisdagen i månaden.

Kent Pettersson

Musik

Adventskonsert

Varbergs Vokalensemble
Jakob Antonér, bassolist
Ur kvällens program:
Cantate Domino och
Jesu meine Freude av Dietrich Buxtehude.
Barockensemble:
Kristin Tuomisto, violin
Johan Tufvesson, violin
Christian Berg, cello
David Muhl, orgel
Louise Muhl, dirigent
Söndag 1 december 18:00, Varbergs kyrka

Torgmusik

Pers Nils Toft, klarinett och saxofon
Christina Wide, piano och orgel
Cirka 20 minuters musik
Lördag 7 december 10:00, Varbergs kyrka

Advents-och julkonsert

Apelvikshöjds Kyrkokör
Apelvikshöjds Stråkensemble
Karin Dahlberg, sopran
Valentina Lorenz Cammans, harpa
Kjell Löfqvist, trumpet
Klas Assarsson, pukor och slagverk
Attilio Vampore och Elisabet Willix, dirigenter
Lördag 7 december 16:00 och 18:00, Apelvikshöjds kyrka

Julmusik

Med barnkörerna Sångfåglarna och Korallerna
Söndag 8 december 16:00, Träslövsläge kyrka

Luciakröning

Söndag 8 december 16:30, Varbergs kyrka

Luciakonsert

Boys' Voice
Körer från Kulturskolan
Christina Wide, Louise Muhl och Annika Werdelin, dirigenter
Fredag 13 december 18:00, Varbergs kyrka

Gnistrande ljus

Julkonsert med Varbergs kammarkör
under ledning av Johannes Landgren
Anders Hagberg, flöjter och saxofon
Lördag 14 december 17:00, Varbergs kyrka

Ljuståg

Lilla och stora barnkören
Ungdomskören
Söndag 15 december 16:00, Sollyckans kyrka

Kom in i värmen

Musikgudstjänst med Octava Gospel.
Söndag 15 december 18:00, Träslövs kyrka

När det lider mot jul

Stämningsfull musik inför julhelgen
Trio Anthem:
Mårten Nordhall, sång
Klas Assarsson, marimba och vibrafon
Elisabet Willix, piano, orgel och sång
Onsdag 18 december 19:00, Apelvikshöjds kyrka

Julsång i centrum

Körer från Varberg medverkar. Olika körer vid olika tillfällen.
Biljetterna är gratis och kan beställas i förväg. Det kan bli fullt
och de med biljetter har företräde.
Biljetterna släpps tisdag 10 december 10:00. Beställning
via www.svenskakyrkan.se/varberg eller personligt besök i
församlingshemmet, Sveagatan 24. Öppettider se sidan 2 i Var
med.
Söndag 22 december 13:00, 15:00 och 17:30, Varbergs kyrka

Julens sånger

Kören Prisma

Annika Andersson, dragspel

Annandag jul, torsdag 26 december 18:00, Träslövsläge kyrka

Julens önskepsalmer

Carolikören

Gunilla Leander, trumpet

Sara Ivarsson, flöjt

Du kan vara med och önska psalmer. Antingen på www.svenskakyrkan.se/varberg eller med lappar i Varbergs kyrka eller församlingshemmet. Önskningarna ska vara gjorda senast onsdag 18 december.

Annandag jul, torsdag 26 december 18:00, Varbergs kyrka

Julens sånger och psalmer

Träslövs församlings vuxenkörer och solister

Nyårsdagen onsdag 1 januari 18:00, Träslövs kyrka

Orgelkonsert

Samuel Eriksson organist i Kristus Konungens kyrka i Göteborg.

Lördag 4 januari 17:00, Varbergs kyrka

Julens sånger och psalmer

Grain of Sand

Trettondedag jul, måndag 6 januari 18:00, Sollyckans kyrka

Lunchmusik

Daniel och Kajsa Reinholdsson, sång och musik

Fredag 24 januari 12:00, Apelvikhöjds kyrka

Konsert med Göteborg a capella

Kören består av 20 personer, varav flertalet är musikpedagoger och musiker. Repertoaren sträcker sig från barocken till nutida kompositioner med rötterna i svensk körlyrik.

Solveig Ågren, dirigent

Lördag 25 januari 17:00, Apelvikhöjds kyrka

Torgmusik

Martin Henning, fiol

Daniel Reinholdsson, piano och orgel

Cirka 20 minuters musik

Lördag 1 februari 10:00, Varbergs kyrka

Livets ljus

Mårten Nordhall, sång

Jens Johansson, flöjt

Klas Assarsson, slagverk

Christina Wide, orgel och piano

Söndag 2 februari 18:00, Varbergs kyrka

Konsert med Nova Cantus

Välgörenhetskonsert

Terese Björneröd, dirigent

Söndag 16 februari 18:00, Varbergs kyrka

Lunchmusik

Calle Karlsson på Läjet

Fredag 28 februari 12:00, Apelvikhöjds kyrka

Vivaldis Gloria

Apelvikhöjds Kyrkokör

Värö kyrkokör

Apelvikhöjds Stråkensemble

Lördag 29 februari 17:00, Apelvikhöjds kyrka

Torgmusik

Varbergs gosskör Boys' Voice

Cirka 20 minuters musik

Lördag 7 mars 10:00, Varbergs kyrka

VAR MED

En tidning för Träslövs
och Varbergs församlingar

Svenska kyrkan 

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

JULINSAMLINGEN 2019

FÖR ALLA FLICKORS RÄTT TILL ETT VÄRDIGT LIV

Miljontals flickor i världen lever
under förtryck och utsätts för
hot, våld och övergrepp. Det kan
vi aldrig acceptera.



SWISHA
DIN GÅVA TILL



900 1223

svenskakyrkan.se/act

act
Svenska kyrkan 