

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

Tusen möjligheter

24 OKTOBER – 5 DECEMBER

ALLHELGONA sid 3

KORSORD sid 19

Optikern som
gör resandet
till konst
sid 8

Viktig friskvård
– rörelser du kan
göra hemma
sid 12

SILVANA IMAM
Jag ser att
något nytt håller
på att skapas

Svenska kyrkan 
JÄRFÄLLA

Vi måste hjälpas åt

NÄSTAN INGENTING ÄR SIG LIKT drygt ett halvår in i coronapandemin. Ändå har någon form av vardag infunnit sig mitt i eländet. Detta märks på att många har gått tillbaka till samma beteende och agerande som vi hade innan pandemin. Jag kan se det på sociala media och jag har observerat det i samhället. Avståndet mellan människor är nästan tillbaka till det som tidigare var normalt. Handskakandet, kramandet och high-fives har gått upp – liksom antalet smittade. Vi är tillbaka på samma nivå som vi var i maj månad. Dessbättre ökar inte antalet avlidna i samma takt.

Även om antalet rubriker om covid-19 minskat i våra dagstidningar och antalet inslag på radio och tv-nyheter sjunkit rejält så pågår pandemin fortfarande. Kanske trodde många att allt var över när de tidigare dagliga presskonferenserna glesades ut till några stycken i veckan. Kanske har vi vaggats in i en falsk trygghet när corona inte längre är det enda samtalsämnet vid matbordet, på arbetsplatsen eller på sociala media?

MIN FÖRHOPPNING ÄR att vi alla hjälps åt att hålla ut ännu en tid. Att vi hjälps åt att hålla avstånd till varandra, att vi påminner varandra om att tvätta händerna, att vi alla tar ansvar och stannar hemma om vi har symtom och att vi testar oss



KRISTER KAPPEL
KYRKOHERDE OCH PROST

om vi tror att vi blivit smittade av covid-19. Jag önskar också att alla som kan arbeta hemifrån gör det och att vi som inte måste åka kommunalt undviker det, åtminstone under rusningstid.

Alla som tillhör en riskgrupp behöver hålla fysiskt avstånd till andra människor och om möjligt träffas utomhus. För denna grupp är det en extra ansträngning. Vi andra kan hjälpa dem genom att hålla kontakten via telefon eller internet. Vi kan också träffas utomhus under en promenad eller en fika, när vädret tillåter det.

DET ÄR MED TANKE PÅ ALLA som blivit mer ensamma i vardagen än de önskar som vi nu startat Facebook-gruppen Gemenskap i Järfälla. Du kan läsa mer om gruppen på sidan 17 i den här tidningen, eller på svenskakyrkan.se/jarfalla. Idén är att vi i den gruppen ska erbjuda gemenskap över nätet. Vi kommer att lägga upp tips på allt från promenadvägar till aktiviteter du kan göra tillsammans med oss över nätet. Det kan vara att läsa en bok, göra några gymnastikövningar hemma i köket eller ett recept på en god och nyttig måltid. Där kan du själva fråga efter promenadsällskap eller erbjuda ditt sällskap till någon annan.

Det kan kännas som att det du gör inte spelar så stor roll. Ingen av oss kan stoppa smittspridningen på egen hand men alla kan vi bidra till att den minskar. Vi har alla ett ansvar för varandra och bidrar med det vi kan.

NU GÅR VI IN I ALLHELGONA som för många är en av årets viktigaste högtider. Vi har anpassat våra aktiviteter under Allhelgona så att alla ska kunna hedra, sörja och minnas sina anhöriga på ett så säkert sätt som möjligt. Vi ber att vi hjälps åt även med det genom att inte trängas, undvika folksamlingar och följa de anvisningar som ges i våra kyrkor och på våra kyrkogårdar.

Samlar svar om döden



10



Bra rörelser att göra hemma

12

Till dig som mist en anhörig

14

Händer i Järfälla sid 16



Svenska kyrkan

JÄRFÄLLA

Utges av Svenska kyrkan i Järfälla. Denna tidning klassas som samhällsinformation och delas ut till samtliga hushåll i Järfälla kommun.

Ansvarig utgivare: Krister Kappel

E-post till redaktionen:

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

Församlingsexpeditionen har besöks- och telefonid:

Må–tor kl 9–15, lunch kl 12–13

Fre kl 9–12

Telefon: 08-580 218 04

Fax: 08-580 218 25

Postadress:

Svenska kyrkan i Järfälla

Box 139, 177 23 Järfälla

Besöksadress:

Kyrkvägen 8, Barkarby

På internet:

www.svenskakyrkan.se/jarfalla

www.facebook.com/jarfallaforssamling

Instagram: @svk_jarfalla

http://kyrkoherdenstankar.blogspot.com

Våra kyrkor:

Barkarby: Järfälla kyrka, Kyrkvägen 8

Jakobsberg: Maria kyrka, Sturevägen 3

Kallhäll: S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 1

Viksjo: Viksjo kyrka, Agrargränd 2

Omslag:

Det är lätt hisnande att läsa igenom Silvana

Imams meritlista. Det har gått så otroligt

snabbt.

Foto: David Lagerlöf

Tryck: Pressgrannar, Linköping

Nästa nummer utkommer 5-6 december

Klimatkompenenserad Gruppörsändelse

DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR

KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN

FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION

AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Klimatkompenenserad Gruppörsändelse

DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR

KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN

FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION

AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Klimatkompenenserad Gruppörsändelse

DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR

KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN

FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION

AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Klimatkompenenserad Gruppörsändelse

DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR

KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN

FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION

AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Klimatkompenenserad Gruppörsändelse

DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR

KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN

FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION

AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Klimatkompenenserad Gruppörsändelse

DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR

KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN

FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION

AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Klimatkompenenserad Gruppörsändelse

DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR

KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN

FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION

AV SVENSK DIREKTREKLAM.

FOTO: CLEMENTMCKAY-MALIN LINGNERT/IKON

Allhelgona

Under helgen är du varmt välkommen till våra kyrkogårdar och kyrkor för ljusständning. Ljus, kransar och värmande fika finns att köpa. Det är enklast om du betalar med Swish. Lämna helst bilen hemma om du kan, eftersom vi väntar många besökare och antalet parkeringsplatser är mycket begränsat.

Fredag 30 oktober

PILGRIMSKAPELLET OCH GÖRVÄLNS GRIFTEGÅRD
Kl 16–20 Pilgrimskapellet öppet för ljusständning

JÄRFÄLLA KYRKA OCH KYRKOGRÅRD
Kl 16–20 Kyrkan öppen för ljusständning

Lördag 31 oktober

PILGRIMSKAPELLET OCH GÖRVÄLNS GRIFTEGÅRD
Kl 10–20 Pilgrimskapellet öppet för ljusständning
Kl 10–18 Försäljning av blommor, ljus och kransar vid infarten till griftegården
Kl 10–18 Servering av kaffe, varmkorv mm utanför Pilgrimskapellet

JÄRFÄLLA KYRKA OCH KYRKOGRÅRD
Kl 10–20 Järfälla kyrka öppen för ljusständning
Kl 10–18 Försäljning av blommor, ljus och kransar utanför kyrkan
Kl 10–18 Servering av kaffe, varmkorv mm utanför Vita villan ovanför kyrkan.

MARIA KYRKA
Öppet för ljusständning kl 13–16
Enklare kaffeservering och möjlighet till enskild andakt

S:T LUKAS KYRKA
Öppet för ljusständning kl 13–16
Enklare kaffeservering och möjlighet till enskild andakt

VIKSJÖ KYRKA
Öppet för ljusständning kl 13–16
Enklare kaffeservering och möjlighet till enskild andakt



FOTO: SUSANNE SUNDQVIST

Söndag 1 november

VI FIRAR MÄSSA SOM VANLIGT I ALLA VÅRA KYRKOR
Viksjo kyrka kl 10
St Lukas kyrka kl 11
Maria kyrka kl 15
Järfälla kyrka kl 16



FOTO: SUSANNE SUNDQVIST

Vill du beställa ljusständning till en grav!

NU KAN DU BESTÄLLA LJUSTÄNDNING till någon av gravarna på Järfälla kyrkogård och Görvälns griftegård. Swisha 75 kronor till 123 006 77 93, en vecka innan du vill ha ljusständningen. Ljuset sätts ut på aktuellt datum eller närmast föregående vardag. För ljusständning på en grav till Allhelgona är sista dag att swisha tisdag 27 oktober. Ljusständning går att få mellan datumen 1/10 till 30/4. Märk din betalning med gravplats eller gravnummer, den avlidnes namn samt datum för tändningen.

MED VARMA HÄLSNINGAR FRÅN
KYRKOGRÅDSPERSONALEN PÅ KYRKOGRÅRDARNA



Ta Kyrkogårdsbussen till Görväl på Alla helgons dag!

Lördag 31 oktober avgår Kyrkogårdsbussen från Jakobsbergs station till Görvälns griftegård kl 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 och 17. Den går tillbaka från Görvälns griftegård till Jakobsberg kl 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30 och 17.30.

Söker du någon som är gravsatt eller en gravplats?

Sök på www.svenskagravar.se. Där finns kartor så att du lätt hittar fram till gravplatsen.



Silvana Imam i Jakobsbergs sporthall, en viktig plats.

Vill jag något ser jag till att det blir så

Silvana Imam slog igenom stort som artist för sju år sedan. Efter det har framgångarna kommit slag i slag. Nu är hon aktuell i tv-programmet Så mycket bättre. Uppväxt på Söderhöjden i Jakobsberg, ett område som format henne på många sätt.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

– **JAG VÄXTE UPP HÄR**, det var mitt andra hem.

Silvana Imam ser ut över träningshallen i Jakobsbergs sporthall. Det var basket som lockade när hon började gå hit i sjuårsåldern. Sedan var hon här för träning och matcher nästan varje dag från nio års ålder tills hon var nitton. De senaste åren spelade hon för damlaget i Järfälla Basket.

– Idrotten är fortfarande väldigt viktig för mig, även om jag inte är aktiv på samma sätt längre. Jag lärde mig jättemycket genom basketen som också haft stor betydelse för min musikkarriär.

Hon betonar lagkänslan och samarbetet, det tekniska kunnandet, förmågan att se de kreativa lösningarna. Detta är centralt inom idrotten, likaså inom musiken och de konstnärliga kollektiv hon arbetat i. Det var också genom basketen hon utvecklade intresset för rap.

– Basket och rap gick hand i hand, säger hon. Många som spelade basket lyssnade på rap, många rappare gillade basket. Så var det i de stora

basketligorna i USA, så var det i Jakobsberg.

Just nu är Silvana Imam aktuell som en av deltagarna i Så mycket bättre, programmet där artister tolkar varandras låtar, med premiär 24 oktober. För en artist med en så utpräglad integritet och originalitet, hur fungerade det i ett sådant sammanhang?

– Det gick jättebra! Jag har alltid gillat att arbeta med andra artister. Min ingång här var inte att göra enbart tolkningar av andra artisters låtar, jag ville utifrån deras låtar göra egna feta rap-låtar.

– Jag såg vissa ämnesområden i de låtar jag skulle tolka, och dessa ämnen utvecklade jag på mitt eget sätt.

DET ÄR LÄTT HISNANDE att läsa igenom Silvana Imams meritlista. Det har gått så otroligt snabbt. Hon slog igenom med en överljudsmäll 2013, då hon, egentligen av en tillfällighet (en av de bokade artisterna hade fått förhinder), gick upp på scenen under en konsert vid en antira-

sistisk manifestation i Kärrtorp. Genombrottet var omedelbart och Silvana blev direkt det nya feministiska nav som svensk rap förhöll sig till.

Sedan rullade det på: årets nykomling på Kingsizegalan, skivsläpp (flera EP och studioalbum), Årets homo på QX-galan, Årets textförfattare (Musikförläggarnas pris), Guldmicken (P3 Gulddgalan), sommarvärd i Sommar i Pt (2016), har eget skivbolag och curerar konstutställningar – och nu Så mycket bättre. De flesta artister behöver flera decennier för att åstadkomma en sådan lista, Silvana Imam har bränt av det på sju år.

– Jag är bra på att ta action, säger hon med ett leende. Så har det alltid varit. Vill jag något ser jag till att det blir så.

– Jag tror att det hänger ihop med att jag var annorlunda som barn, fortsätter hon.

– Ett barn som känner sig annorlunda och utanför lär sig iakttä sin omgivning. Jag såg strukturerna i samhället och hur de fungerade. Utifrån det kunde jag skapa mina egna struk-

I år tänder jag mitt ljus för...

... Erik Blennberger, min flickvans pappa. Han gick bort för tre år sedan.

Silvana Imam

turer och få dem att fungera för det jag ville åstadkomma.

Detta är något hon gärna vill förmedla till andra, särskilt barn och unga.

UTANFÖRSKAP VET SILVANA en hel del om. När hon var fyra år kom familjen från Litauen via ett uppehåll i Kiruna till Snapphanevägen på Söderhöjden i Jakobsberg. Flickan som klippte håret så kort och kallade sig Erik var udda, ofta utfrusen och mobbad i skolan. Hon fick brutalt tegelstenar av Jantelag i huvudet, den ena efter den andra.

– Så var det, men jag ser inte tillbaka på den tiden med sorg. Varför skulle jag göra det? Det är en del av mina erfarenheter. Det gäller att lära sig hantera situationen. Jag hade stor hjälp av min syster, som är fyra år äldre.

– Jag har aldrig brytt mig om vad folk tycker eller tänker, varken om mig eller min musik. Jag gör det jag vill.

” Jag känner en enorm energi idag, det känns att något nytt håller på att skapas.

Sedan ungefär ett år arbetar Silvana Imam i F5mman, ett kreativt kollektiv i en av Hötorgsskraporna, som hon skapat tillsammans med artisten och flickvännen Beatrice Eli. F5mman är en kreativ hubb där personer med

olika yrken och kompetenser kan utveckla sina konstnärliga idéer, mötas, inspireras och samarbeta.

– Det är viktigt att hela tiden utveckla sitt nätverk, menar Silvana. Jag har arbetat i musikkollektiv tidigare, i F5mman kan alla med skapande yrken arbeta: filmare, fotografer, regissörer, konstnärer, musiker med flera.

Ett nytt album är under arbete. Under senare år har hennes musik blivit mer melodiös, med mer sång, även om rapen fortfarande är grunden. Hur det nya albumet kommer att låta vill hon inte tala om på det här stadiet.

– Just nu har jag med mig en bok överallt, där jag skriver ner tankar och idéer.

SILVANA IMAM SER MED intresse på de nya förhållningssätt och sammanhang som håller på att växa fram ur den kris samhället genomgår under pandemin.

– Jag vill ge all kärlek och respekt till dem som drabbats av sorg, jag har själv vänner som varit sjuka, säger hon.

– Men jag ser också att något nytt håller på att skapas. Hade vi det bra före coronan? Vår fixering vid ett traditionellt arbetsliv, vår programmering på att ständigt jaga pengar, var det friskt? Var det vettigt att ägna så mycket tid åt en realityserier som Kardashians och se det som ett skönhetsideal?

Motståndet mot ytlighet finns med i mycket av det Silvana Imam gör. För några år sedan curetrade hon utställningen "Nonsense Warriors"

med detta som tema. Det präglar också hennes negativa inställning till influencers, personer som är kända mest för att vara kända.

– Skapar du en plattform, se till att ha något vettigt att säga.

– Jag känner en enorm energi idag, det känns att något nytt håller på att födas, kanske en ny flower power-rörelse som baserar sig på kreativitet och kärlek.

– Jag är en starkt andlig person, fortsätter hon. Mediterar varje dag, studerar zen, buddhism, mindfulness och sufism. Jag tror på Gud som en form av energi. Jag tror att Gud är vi alla och att vi alla tillsammans utgör denna energi.

– Alla har en inre röst. Vi måste lyssna på



Jag är bra på att ta action. Så har det alltid varit.

SILVANA IMAM

Född 1986 i Klaipėda, Litauen.

Uppväxt i Jakobsberg

Magisterexamen i psykologi och engelska

Skivor Rekviem (2013), När du ser mig – se dig (2014), Jag dör för dig (2015), Naturkraft (2017), Helig moder (2019)

Dokumentärfilmen Silvana – väck mig när ni vaknat (2017)

Fotoboken Silvana (2018)

Aktuell Så mycket bättre

Jag har en stark andlighet – albumet

Helig moder är ett uttryck för det.

Den handlar om att förstå vad ditt ego gör. Du inte är ditt ego, du är ditt medvetande som iakttar vad ditt ego gör.

Det är den största insikten för mig.

den och uttrycka den. Det är magiskt! Då kan vi uppnå lycka, som är jätteviktigt.

YTTERLIGARE EN SAK gör att Silvana ser med stort intresse på framtiden.

– Vart sjunde år är vi fysiskt sett helt förnyade, alla våra celler har bytts ut.

– Det är sju år sedan jag slog igenom. Det innebär att jag i princip är en ny människa nu. Det kommer att hända stora saker, det är jag övertygad om.

Leendet bottnar i ett magnifikt självförtroende.

– Ni kommer att få se!



Vinylskivor lottas ut

Var med i utlottningen av Helig moder.

Maila till

jarfalla.tusenmojligheter

@svenskakyrkan.se

Skriv Helig moder i ämnesraden



På Snapphanevägen.



Resandets konst

Lars Salmonson har under 50 år rest i drygt hundra länder på sex kontinenter. Nu finns en del av minnena samlade i boken Travelling Man, som just lämnat tryckpressarna. Det är en bok om resor, men framför allt om konsten att resa.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

HAN MINNS FORTFARANDE den allra första resan. Det var i slutet av 1950-talet som den lille pojken tillsammans med mormor åkte en guppande och gnisslande tur med spårvagn från Fredhäll över hisnande höga Västerbron ända till Södermalm. Sedan har det blivit fler och betydligt längre resor för Lars Salmonson. Under gott och väl 50 år har han varit en ständig resenär som under otaliga resor besökt alla kontinenter (utom Antarktis, kyla är inte riktigt det Lars söker).

– Det började med att jag hängde med en kompis som körde lastbil mellan Sverige och Mellanöstern. Nu har jag rest i ungefär 115 länder, konstaterar Lars Salmonson när vi träffar honom i Jakobsbergs centrum, där han driver optikerfirman Contacta.

Nu har han just gett ut boken *Travelling Man*

„De människor du möter, den kontakt med lokalbefolkningen och deras kultur som uppstår är nog det finaste.

om sina resor, en tegelsten på 600 sidor. Han har inte skrivit om detta tidigare, att det blev så nu har flera orsaker. Dels tyckte en medarbetare att det var dags att skriva en bok, dels bad barnen att han skulle berätta om allt han varit med om, dels har han fått en cancerdiagnos, och kände att han ville göra något sorts bokslut.

– Läkaren gav mig mellan tre veckor och tio år att leva, säger Lars lakoniskt. Nu har det gått fyra år sedan diagnosen.

TRAVELLING MAN är en ovanlig bok. Det är inte en regelrätt reseskildring, inte en handbok, inte en memoar. Undertiteln anger syftet: Konsten att resa. För Lars Salmonson är resandet verkligen en konstart. Lärandet är centralt, han är så långt från en charterturist man kan komma.

– Det finns människor som reser till samma plats flera gånger, jag kallar dem samma-sakare. Så har jag aldrig rest, berättar Lars. Jag har en person på en resebyrå som vid behov hjälper mig att sy ihop paket utifrån mina önskemål.

Jag känner en eufori när jag besöker nya platser.

För Lars är resan en lång process, som omfattar förberedelser, noggrann planering, genomförande och eftermäle (minnen av resan). Ofta kör han motorcykel, ett fordon som ger frihet och kan ta sig fram i de flesta miljöer och sammanhang. Han går igenom detta och många andra praktiska saker i boken, så delvis kan den användas som en handbok av dem som vill lära sig mer om resandets konst.

– Jag vill gärna att ungdomar som gör sina första resor ska kunna ta del av mina erfarenheter.

Men hur mycket man än planerar så spelar slumpen in, ibland på ett livsavgörande sätt. Så var det exempelvis i Rio de Janeiro, på stranden Copacabana, där han fick syn på en kvinna i blågul bikini, samma färger som svenska flaggan. Kontakt uppstod och djupnade – de gifte sig och har ett par barn tillsammans.

Andra slumpmässiga och viktiga möten var när han på en utkiksplats i Montana, USA, stötte på politikern John McCain och fick ett intressant samtal med honom, eller när han i Colombia träffade Roberto Escobar, bror till Pablo, ledare för Medellinkartellen (som under storhetstiden smuglade tonvis med kokain till USA varje dag).

Förutom detta, vilka är de största minnena? Lars Salmonson funderar länge.

– Det finns förstas fantastiska platser, som Påskön eller Machu Pichu, men de största minnena är inte enbart de unika och udda platserna,

säger han. De människor du möter, den kontakt med lokalbefolkningen och deras kultur som uppstår, är nog det finaste.

RÅDET TILL DEM som vill resa är: Läs på. Lär dig så mycket som möjligt om platsen du ska besöka. Inte bara det geografiska, utan också om historia, politik, kultur, gastronomi. Då får du ut så väldigt mycket mer av resan. Språk är bra att kunna – själv talar Lars spanska, portugisiska och engelska.

Finns det några platser en så erfaren resenär fortfarande längtar till? Suget finns där fortfarande. Bland annat har han inte varit i Japan, Sri Lanka vill han gärna komma till för kolonialhotellen, han skulle gärna se mer av Australien och göra en Nilen-kryssning till de historiska platserna. I en tid när möjligheterna att resa varit begränsade har arbetet med *Travelling Man* varit viktigt och gett mersmak.

– Jag planerar en bok till. Det brukar vara lugnt i butiken på morgnarna, då sitter jag ofta och skriver.

Lars ler ett lite hemlighetsfullt leende.

– Det kommer att bli en helt annan bild av världen i den nya boken.

I år tänder jag mitt ljus för...

... mina föräldrar, som gett mig ett fantastiskt liv. Även för mina morföräldrar och vänner som dött i samma sjukdom jag själv diagnostiserats för.

Lars Salmonson



Många diplom och utmärkelser på väggen i Lars Salmonsons arbetsrum.



På promenad i Jakobsbergs centrum.

Positiv utveckling i Järvaområdet

DET KOMMER POSITIVA signaler om utvecklingen i Järvaområdet. Trenden av ökad otrygghet verkar vara bruten: i den senaste undersökningen från Stockholms stad är 11 procent i Järva oroliga för att utsättas för brott, mot 21 procent 2017.

Också vad gäller skolan är utvecklingen positiv. Trots coronapandemi med hög frånvaro i skolan har Rinkeby grundskola ökat gymnasiebehörigheten för niondeklassarna, från 49 procent förra året till 60 procent i år.

En generell satsning på grundskolorna i Järva har gett bra resultat. 2019 var det genomsnittliga meritvärdet 196 poäng, redan hittills i år har siffran ökat till 208.



FOTO: LARS SALMONSON



1



2



3



4

1. En flicka jag träffade på Madagaskar. Hon bodde i en liten by där såväl elektricitet som rinnande vatten saknades. Glädjen i hennes ögon då hon fick en skrivbok och penna av mig gjorde mig allt lite tårögd. Familjen var mycket fattig och att kunna bidra med penna och bok till den lilla flickan kändes bra.

2. Bilden tagen i Marienburg sockerbruk i Surinam. Mannen till vänster började som barnarbetare och arbetade på bruket tills det stängde år 1986.

3. Mötet med tidigare presidentkandidaten John McCain var magiskt. En oerhört sympatisk människa med en stor portion ödmjukhet. McCain satt fem år som krigsfånge i Hanoi i Vietnam och berättade ingående för mig om krigets fasor. Bilden tagen i Montana i USA för några år sedan.

4. Roberto Escobar var bror till den ökände Pablo Escobar och tjänstgjorde som "finansdirektör" i Medellinkartellen i Colombia. Ett intressant möte som kom till av en slump. Bilden är tagen i hans hem i Medellin Colombia.



Någon ser dig... Lars Salmonson utanför sin butik.



Vinn boken

Var med i utlottningen av boken *Travelling Man*. Maila till

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

Skriv *Travelling Man* i ämnesraden

I år tänder jag mitt ljus för...

... alla kära som finns i mitt hjärta. Allhelgona är en speciell helg, vackert på kyrkogården och det ger ett lugn i själen att vandra där.

Gun-Britt

... mormor. Jag brukar träffa mina kusiner där också. Dom har en hund.

Ester

... har ingen anhängig i Järfälla, men går nästan alltid till någon kyrkogård i Allhelgona och tänder ett ljus.

Niclas



Philip de Croy möter ett stort intresse för döden.

FOTO: MARCUS GUSTAFSSON

Samlar svar om döden

Det finns många frågor kring döden, praktiska, etiska, filosofiska. Men det är inte alltid vi är i balans för att söka svaren när ett dödsfall inträffar. Nu ger thanatologen Philip de Croy ut en bok i ämnet. Ur vissa aspekter är det en handbok i hanterandet av döden, men boken innehåller också många starkt personliga berättelser.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT

PHILIP DE CROY TILLHÖR en av de minsta yrkesgrupper som finns. Faktum är att han är den ende som betitlar sig thanatologi i Sverige. – Thanatologi är läran om döden, och den kan studeras från olika håll, säger Philip de Croy. Man kan göra det ur exempelvis medicinsk eller antropologiskt synvinkel, men jag har valt religionsvetenskapen som utgångspunkt. Det innebär att jag studerar mest riter, myter, symboler, föreställningar, traditioner och historia.

– Jag tittar förutsättningslöst på alla religioner, utan bindning till någon specifik inriktning eller särskild tid. Jag studerar dödssyner i det forna Egypten likaväl som kristna begravningsritualer idag, eller nutida muslimska och judiska renlighetsritualer i samband med döden och mycket annat. Intresset för döden har funnits där så långt tillbaka han kan komma ihåg. Nu har alla minnen och erfarenheter gett upphov till en bok i

ämnet. Att döma av titeln ser han oss alla som potentiella läsare: *Boken för dig som en dag ska dö*, Verbum. **DET ÄR EN VÄLDIGT** speciell bok. I många stycken kan den användas som en praktisk handbok om allt som behöver hanteras i samband med döden och dödsfall, men här finns också väldigt personliga berättelser där Philip de Croy skildrar sina känslor inför anhängiga eller vänner som gått bort.

– Idén till boken har växt fram under ganska lång tid, berättar Philip. Under de senaste åren har jag hållit många föreläsningar i olika sammanhang, för organisationer, i muséer, på bibliotek, för olika religiösa samfund etc. Överallt får jag mängder av frågor från åhörarna. Därför bestämde jag mig för att skriva boken. – Döden kommer med många frågor, men vid ett dödsfall är man av sorg, smärta, ilska kanske inte fullt fokuserad på att ta reda på svaren. Boken är tänkt att underlätta i den processen. Här finns svaren på vad som behöver göras och vem som kan göra det. Jag har samlat in svaren åt dem som inte själva orkar söka i en pressad situation. Philip de Croy betonar att idé och utgivningsbeslut fattades innan någon ens hört talas om det senaste coronaviruset och covid-19, men boken kunde knappast ha kommit mer lägligt. Det finns mycket att fundera över och studera i detta sammanhang. Under de senaste decennierna har döden varit så gott som bortstädat ur vardagslivet, något vi knappt pratat om. Få har ens sett en död människa trots att det en normal dag i Sverige dör omkring 250 människor (ca 90 000 under ett år). De blev en drastisk förändring efter att pandemin bröt ut i mars, med så gott som dagliga dödsannonser under ledning av Folkhälsomyndigheten, där man noga redogjorde för antalet dödsfall i sjukdomen under det senaste dygnet. Plötsligt talade alla om döden. – Det finns självfallet ingenting positivt med en pandemi och att människor dör på detta sätt, betonar Philip de Croy. Det som skulle kunna bli positivt är om vi lär oss något av det som hänt. Jag hoppas att vi kan lära oss att bättre ta tillvara den tid vi har, att våga prata med varandra om det som känns svårt – det kan vara juridiska saker som arv och testamente, eller praktiska saker kring hur vi vill ha vår begravning. De flesta konflikter i samband med ett dödsfall bottenar i att vi inte har tagit upp det tidigare. Om vi pratar mer öppet om döden tar vi också bättre vara på livet.

DE NORMALA SÄTTEN att hantera ett dödsfall – att se den döda kroppen, samlas vid en begravning etc, är av smittskyddsskäl satta på undantag under pandemin. Philip de Croy är bekymrad över detta. – Det gör det svårare att ta in och inse att en människa faktiskt inte finns längre. Vilka effekter detta får på sikt vet vi ingenting om. Ceremonierna kring döden är viktiga inte minst för att de efterlevande ska kunna gå vidare. I Sverige drar vi oss ofta tillbaka vid ett dödsfall i bekantskapskretsen, i tron att vi lämnar de sörjande i fred. I själva verket riskerar vi att lämna dem ensamma. – Vi kan lära av varandra och de olika kulturer som finns i Sverige idag. Inte minst inom islam och judendomen finns en helt annan närhet till döden än i dagens kristna tradition. Muslimer och judar har väl fungerande system

för att med exempelvis praktiska insatser som att laga mat eller passa barn ta hand om och hjälpa de sörjande genom processen. **PANDEMI OCH SJUKDOM** är en viss typ av död. de Croys bok tar också upp vad som måste hanteras vid andra typer av dödsfall där människor hastigt går bort, till exempel i en olycka, av våld, droger eller liknande. – När unga går bort i förtid är det alltid en tragedi, säger Philip. Vid exempelvis diskoteksbranden i Göteborg 1998, eller de gängrelaterade dödsfallen på senare tid, märks chocken i vårt kollektiva sätt att hantera sorgen, lägga blommar, tända ljus etc. Vi berörs på ett speciellt sätt av att barn och unga dör. Unga människor ska inte behöva dö. Vid sidan av sitt författarskap har Philip de Croy en tjänst som ansvarig för religion- och livsåskådning vid Historiska museet i Stockholm, han skriver artiklar och medverkar i poddar, tv och radio. – I praktiken betyder det att jag ägnar mig helt åt det jag älskar mest, att berätta och att skriva. Vi lever i ett fantastiskt samhälle med låg barnadödlighet, bra sjukvård och vi har inte varit indragna i krig på ett par hundra år. Det har gjort att vi har ganska stor distans till döden. Men det finns ett enormt stort intresse för att tala och fråga om döden. – Jag kan hålla en föreläsning på en mindre ort en onsdagskväll. Det är fullsatt, åhörare från tonåringar upp till seniorer. Och de vill diskutera allihop. – Det är fascinerande.

Thanatos är dödsguden i grekisk mytologi, son till Nyx (Natten) och tvillingbror till Hypnos (sömn).

I år tänder jag mitt ljus för... ... alla som vi förlorat i pandemin och för dem som nu står kvar med sin sorg, saknad och i många fall ilska.

Philip de Croy

Vinn boken
Var med i utlottningen av *Boken för dig som en dag ska dö*
Maila till **jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se**
Skriv *Boken för dig som en dag ska dö* i ämnesraden

Behöver du någon att tala med?
Välkommen att kontakta någon av församlingens präster eller diakoner.
Tel.växel 08-580 218 00 eller e-post jarfalla.forsamling@svenskakyrkan.se
Hemsida: svenskakyrkan.se/jarfalla

JOURHAVANDE PRÄST tar emot samtal alla dagar 21–06. Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst.

Är det en skylt på graven?
ÄR DEN GRAV DU BESÖKER försedd med en grön skylt? Det kan vara för att vi inte har någon gravrättsinnehavare, har felaktig adress, eller behöver komma i kontakt för övriga frågor. Finns det en skylt på graven du besöker, kontakta oss på jarfalla.begravning@svenskakyrkan.se eller på telefon 08-580 218 03. I de fall vi inte kommer i kontakt med anhängiga kan gravplatsen komma att anses återlämnad och återgå till huvudmannen, d.v.s. Järfälla församling.

GRAVPLATS MED GUL SKYL
Varje år kontrolleras alla gravstenar att de är säkert förankrade i marken. I de fall de inte uppfyller kraven läggs gravstenen ner, alternativt förankras tillfälligt med ett stöd. Om graven som du besöker är skyltad med denna skylt, bör du kontakta församlingens kansli för mer information.

Begravningsverksamhetens hemsida
Här hittar du all tänkbar information om vår begravningsverksamhet, församlingens kyrkogårdar och kyrkor. العربية, English, Español and Suomeksi translations at your service.
www.begravningijarfalla.se

Viktig friskvård

Det satsas ordentligt på friskvård i Järfälla församling. Länges har det erbjudits anställda i församlingen, men nu satsar man också på rörelsepass online för församlingsmedlemmar som vill träna själva hemma. Vi besökte en filminspelning i Viksjö kyrka.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

KLOCKAN NÄRMAR SIG 14 på tisdagseftermiddagen och Viksjös 70-plussare samlas i kyrksalen i Viksjö kyrka. Det är filminspelning för församlingens Facebook-grupp Gemenskap i Järfälla, och rörelseträning står på programmet. Tanken är att det ska vara en hjälp för dem som vill träna hemma. Deltagarna sprider ut sig i bänkraderna. Säkerhetsavstånd kommer automatiskt eftersom det behövs plats för arm- och benrörelser.

Passet leds av Therese Sjöqvist, friskvårds-konsulent i Järfälla församling. Hon inleder med avslappnings- och andningsövningar. Träningen pågår i ca 15 minuter. Det är uppenbart att det är ett viktigt inslag i vardagen för deltagarna. En av dem är Marianne Markström, 79.

– Det här är väldigt betydelsefullt för oss

äldre, säger Marianne. Det är jätteviktigt att röra på sig regelbundet.

Marianne är entusiastisk och visar gärna några övningar som enkelt kan göras hemma, sittande på en stol (se bilder härintill).

THERESE SJÖQVIST HAR arbetat i församlingen i 15 år, de senaste fem som friskvårds-konsulent. Tidigare har hon mest tagit hand om försam-

lingens anställda, men nu ska alltså även församlingemedlemmarna få hjälp med sin träning och andra hälsobefrämjande aktiviteter. Förut-

– Jag skulle gärna ta i kosten i arbetet också. En kombination av träning och mat skulle kunna bli jättestressant



Klara för filminspelning.

om rörelseträning kan det handla om andning, ergonomi, stresshantering med mera.

– Jag har många olika grupper, berättar Therese. Ett par yogapass i veckan och varierad träning för flera olika grupper. Övningarna som filmas idag riktar sig främst till äldre.

– Det är jätteroligt att arbeta med äldre människor, fortsätter Therese. De är så öppna och ivriga på att prova allt nytt.

Therese ser stora möjligheter att utveckla friskvårdsarbetet i Järfälla.

– Det finns egentligen inga begränsningar, säger hon. Vi kan utveckla det hur långt som helst.

– Jag skulle gärna ta in kosten i arbetet också. En kombination av träning och mat skulle kunna bli jättestressant!



På väg in i kyrksalen.



Benövningar.

Bra rörelser att göra hemma på en stol

Efter övningarna, ta några djupa andetag innan du avslutar.

Rörelser: Therese Sjöqvist Modell: Marianne Markström



Tippa hakan ner mot bröstet och titta sedan upp i taket. Upprepa några gånger.

Rulla axlarna bakåt i stora cirklar och sedan framåt. Upprepa några gånger.



Sträck ut ditt högra ben och gör några cirklar med foten. Gör samma sak med vänster ben och fot.

Åk skidor med armarna i så stora rörelser du kan. Andas djupa andetag.



Lyft ditt knä och dra mot motsatt armbåge åtta gånger och sedan fyra gånger på varje sida innan du byter.



Från sittande, sträck ett ben i taget, byt ben och upprepa.

Breda benen och lägg händerna på knäna. Svan-ka ryggen, lyft blicken och bredda bröstet, kuta sedan ryggen mot taket och titta in mot magen. Upprepa några gånger.



Ge oss en ruta!

Vill du vara med och sticka Dominorutor till babyfiltar? Stickcaféet syr ihop och gör en bård runtom. Babyfiltarna är tänkta att säljas när vi åter kan anordna basarer.

HAR DU LITE TUNT GARN hemma och tycker det är roligt att sticka, men inte att göra så stora saker. Nu kan du bidra med rutor till filtarna. Varje ruta blir cirka 6x6 cm, gör så många du vill.

Du kan lämna in dina rutor i våra kyrkor eller posta till Svenska kyrkan i Järfälla, Box 139, 177 23 Järfälla eller maila på jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se så löser vi detta på något sätt.

Dominatorutor

Använd tunt garn och stickor 2,5–3.

Lägg upp 41 maskor

Varv 1

Sticka ett rätt varv

Varv 2

Sticka 19 räta maskor, lyft två maskor ihop som om du skulle sticka dem rätt, sticka en rät maska och dra de två lyfta maskorna över den stickade. Sticka räta maskor varvet ut.

Varv 3

Sticka 19 räta maskor, 1 avig maska, 19 räta maskor

Varv 4

Som varv 2 men med en maska mindre före och efter hoptagningen

Varv 5

Som varv 3 men med en maska mindre före och efter den aviga maskan.

Upprepa varv 4 och 5 tills det återstår tre maskor som stickas ihop som ovan beskrivits. Fäst tråden.



FOTO: SUSANNE SUNDQVIST

Till dig som mist en anhörig

ALLA HAR VI ETT BEHOV av att minnas och hedra våra avlidna släktingar och vänner. Kanske är behovet extra stort i år då vi inte kunnat ta avsked så som vi önskat och brukar göra. Förutsättningarna är dock förändrade från tidigare år då vi fortfarande och tillsammans måste hjälpas åt för att begränsa smittspridningen av covid-19 och med det nogsamt följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. I Järfälla församling kommer vi därför att genomföra Allhelgonahelgen på ett något annorlunda sätt i år. Det innebär att vi kommer att minska de aktiviteter som samlar många människor på samma plats, men istället öppna upp för nya möjligheter att minnas och hedra de som lämnat oss.

- Här något av det vi kommer att genomföra i år**
- Namnen på de som avlidit under året kommer att finnas på minnestavlor utanför Järfälla kyrka och Pilgrimskapellet, men även finnas på vår hemsida för er som vill ordna en minnesstund i hemmet.
 - Vi erbjuder oss att tända ett ljus på släktingar och vännerns gravplats. Sker till självkostnadspris. Beställ din ljuständning enligt instruktioner på sid 3 eller på svenskakyrkan.se/jarfalla/nyheter/swisha-ett-ljus
 - Vi utökar busstiderna till och från Görvålns griftegård. Detta för att minska antalet resenärer per tur och med det ge fler möjlighet att färdas till kyrkogården på ett säkert sätt.
 - Försäljning av ljus och kransar samt servering sker så som vanligt, men kommer att ske utomhus.

Med vänliga hälsningar
Krister Kappel
Kyrkoherde i Järfälla församling



FOTO: SUSANNE SUNDQVIST

I år tänder jag mitt ljus för...

... min syster. Min fru och jag åker till hennes grav på Skogskyrkogården. Vi är där ganska sent och det är fint att vandra genom detta hav av ljus.

Tommie

... mina släktingar och vänner som är döda i mitt hemland.

Ayida

... jag tänder ett ljus hemma för min far som dog i våras.

Peter



FOTO: DAVID LAGERLÖF



FOTO: CHARLOTTE TÖRNBLOM/SILUETTBILD PRODUK-



FOTO: DAVID LAGERLÖF

Var var det bästa med konfatiden?

– Träffa kompisar och fika.

David

– Jag tyckte om pysslet, det kändes tråkigt först, men vi snackade under tiden och det var mysigt.

Ida

– Nya kontakter och uppleva nya saker!

Oskar F

– Det bästa var konfalägret med alla mysiga andakter vi hade på kvällarna i det gamla kapellet.

Elsa

– En sak som är bäst med konfatiden är att kunna hitta andra personer i sin omgivning som man annars inte skulle pratat med.

Linus

– Volleybollen! Där alla var med.

Frida

– När vi paddlade ut på en ö. Det var det bästa, fast jag höll på att trilla i. Ute på ön grillade vi och sjöng i solnedgången. Det var fint!

Isabelle

KONFIRMATION

samtal om livet i en trygg grupp

Varje år konfirmeras tusentals ungdomar – ta chansen du med. Konfirmation är en levande tradition. Det handlar om lekar, gemenskap, skratt och musik. Samtal om liv, död och evighet. Om vem du är, hur du vill leva ditt liv och hur du väljer rätt vänner. En chans att förhålla dig till att livet förändras.

TONÅRSTIDEN ÄR EN TID av förändring, både för dig och för din omgivning. Många av oss har svårt för förändringar. Vi tappar kontrollen, ser svårigheter och problem. Andra ser mer positivt på förändringar. De ser möjligheter och tycker det att det är spännande. Oavsett om det är pandemi eller inte innehåller våra liv förändringar. Då är det viktigt att vi har någon att möta förändringen med.

För att klara av förändringar behöver vi en känsla av sammanhang. Den kan vi inte skapa själv. Vi behöver hjälpa varandra med att göra det. Men själva meningen med mitt liv kan jag bara komma fram till på egen hand.

KONFIRMATIONSTIDEN ÄR en tid då du får möjlighet att fundera på livet i samtal, lek och gudstjänster. Med gruppen som trygghet lär vi oss mer om kärlek, respekt och förlåtelse. Kärlek: till dig själv och din omgivning. Respekt: att bemöta andra som du vill bli bemött. Förlåtelse: att förlåta andra liksom du själv ber Gud och andra om förlåtelse.

KRISTER KAPPEL
KYRKOHERDE

MER INFO OCH ANMÄLAN
therese.thelander@svenskakyrkan.se

svenskakyrkan.se/jarfalla/konfirmation-i-jarfalla
Sista anmälningssdag 1/11

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING: Tusen möjligheter

UNGA

Thank God it's Friday

**Fredagarna 6, 20/11 samt 4/12
kl 19–22, S:t Lukas kyrka**

Går du i högstadiet eller gymnasiet? På våra ungdomskvällar finns plats för alla. Vi kakar, hänger, lilar pingis, handlar i kiosken, game:ar och har en mysig stund i kyrkan där ungdomsbandet spelar.



BARN OCH FAMILJ

Familjelördag i Grodparken

lördag 28/11 kl 10–11.30, Viksjö kyrka

Välkomna alla barn tillsammans med vuxna för en dag tillsammans med lek, pyssel och häng. Vi tänder grillen och ni tar med det ni vill grilla. Vid spöregn så ställer vi in, annars så kör vi på kläder efter väder. Välkomna!



Champions

**Fritidsgrupp för åkurs 2–6.
Tisdagar kl 15–16.45, S:t Lukas**

Vi hänger, bakar, lyssnar på musik och allt annat skoj vi får feeling för. Drop in. Ingen anmälan behövs.



Ändrade öppettider på öppna förskolan

Vi är utomhus mycket, så ha kläder efter väder! När vi är inomhus är det begränsat antal platser.

MARIA KYRKA

Vi är utomhus så länge vädret tillåter! Vid riktigt dåligt väder flyttar vi in. Begränsat antal platser – först till kvarn!
Öppet måndagar kl 9–12, onsdagar kl 14–17, och fredagar i jämna veckor kl 14–17.
Inomhus vid riktigt dåligt väder. Begränsat antal platser – först till kvarn!
Frågor till Michaela på 08-580 219 01.

S:T LUKAS KYRKA

Öppet som vanligt, onsdagar och fredagar kl 9–12. När vi är inne är det begränsat antal platser – först till kvarn gäller.

VIKSJÖ KYRKA

Öppet måndagar, onsdagar och fredagar kl 9.30–11.30.
Vi är som regel inomhus. Begränsat antal platser! Anmälan till Anna & Ingrid på 08-580 218 43 (lämna meddelande vid ej svar) eller anna.granudden@svenskakyrkan.se
Ingrid.pohlman@svenskakyrkan.se

JÄRFÄLLA KYRKA

Vi har öppet café 13–15 må–fre. Det har varit väldigt välbesökt och uppskattat. Det finns möjlighet att sitta både utomhus och inomhus och hålla avstånd till varandra.

FÖRDJUPNING

Retreat

**Söndagarna 25/10 och 22/11
kl 12.30–17**

S:t Lukas kyrka

Vänta in dig själv under en eftermiddag i stillhet. Den gemensamma retreaten inleds med sopplunch. Kl 13–17 Gemenskap i tystnad. Möjlighet finns till skapande aktiviteter och till samtal med präst. Kl 17 Gemensam avslutning. Välkommen med din anmälan till marie.ullenius@svenskakyrkan.se

Öppen meditationsgrupp

**Måndagarna 26/10, 9 och 23/11
kl 18**

Viksjö kyrka

Öppen meditationsgrupp för vuxna. Introduktion kl 18–18.15
Lena Nellgran & Annette leder gruppen.

Pilgrimspromenad

**Onsdag 28/10 kl 15
S:t Lukas kyrka**

Meditativ promenad i lugn takt då vi delar gemenskapen längs vägen. Vi börjar och slutar utanför S:t Lukas kyrka. Kläder efter väder, ställer in vid ösregn. Ingen anmälan behövs. Kontaktperson: Marie Ullenius 08-580 219 11

Bibelsamtal och fika

**Tisdagarna 3, 17/11 och 1/12
kl 12.45–14**

Järfälla kyrkas församlingshem
Välkommen till en stunds fika och öppen gemenskap med samtal kring den kommande söndagens Bibeltexter! Träffarna är öppna, kom när du kan! Vill du ha fika är det bra om du meddelar Birgitta på 070-393 35 94.

MÖTAS & UMGÅS

Kyrkan är öppen! Välkommen att titta in för ljusständning, en lugn stund, eller en pratstund över en fika.

Maria kyrka, S:t Lukas kyrka och Viksjö kyrka har öppet vardagar 9–16. Järfälla kyrka har öppet i samband med gudstjänst.

Caféerna vid kyrkorna håller till utomhus så länge vädret tillåter. Caféet i Maria kyrka har öppet 9.15–15 (tisdagar 13–15). Caféet i S:t Lukas kyrka i Kallhäll har öppet tis-tors kl 13–15. Caféet i Viksjö kyrka i Viksjö har öppet vardagar 13–15.

PÅ FINSKA/ SUOMEKSI



**Digitala andakter på finska/
Suomenkieliset nettihartaudet**

Lör 31/10 kl 10

Allhelgonaandakt på finsk /
Pyhäinpäivän hartaus suomeksi

Sön 6/12 kl 10

Andakt på Finlands självständighetsdag/Itsenäisyyspäivän hartaus suomeksi

Sön 20/12 kl 10

Våra vackraste julsånger – musik- andakt i advent/
Joululaulut suomeksi

**Finsk allsång i Maria kyrka /
Yhteislaulua Marian kirkossa**
Måndagar / Maanantaisin kl 18–19

Hur har du det?

Om du behöver någon att prata med får du gärna kontakta vår finsktalande präst Omar Ud-Din. Du kan ringa eller maila 08-580 219 08 / omar.ud-din@svenskakyrkan.se. Du kan också kontakta Svenska kyrkans sverigefinska samtalsjour (kl 21–24), tel 020-26 25 00.

Mitä kuuluu?

Jos haluat puhua suomeksi jonkun kanssa saat mielellä ottaa yhteyttä pappiimme Omar Ud-Din. Voit soittaa tai lähettää viestin, puh 08-580 219 08 / omar.ud-din@svenskakyrkan.se. Iltaisin voit soittaa Palvelevaan puhelimeen (klo 21–24), puh 020-26 25 00.



Vi ses på Facebook!

HAR DU PLATS FÖR MER gemenskap i din vardag? Vill du diskutera en bok, byta recept, eller hitta en promenadkamrat? Dela med dig av dina livserfarenheter, och ta del av andras? Kanske stötta andra som också har en lite mer socialt distanserad vardag än de skulle önska just nu?

Vi tror på gemenskap, och vet att det är lika livsviktigt att hålla kontakt som att hålla avstånd. Under coronapandemin har många som är äldre eller tillhör någon annan riskgrupp hamnat i oönskad ensamhet, och det har blivit ännu tydligare hur mycket vi alla

behöver varandra, oavsett ålder och andra förutsättningar.

DÄRFÖR HAR VI STARTAT en Facebook-grupp för mer gemenskap i vardagen, som ett coronasäkert sätt att träffas, mingla och umgås! Där delar vi info om online- och utomhusaktiviteter, boktips, tankar om livet, och annat vi hoppas du kan ha glädje av. Du är lika välkommen att själv bidra med dina tankar, tips, vardagsglimtar och förslag. Välkommen till mer Gemenskap i Järfälla!

Läs mer på svenskakyrkan.se/jarfalla
facebook.com/jarfallaforsamling



Fredagsandakter på nätet!



DU HAR VÄL SETT att webbandakterna är igång igen? Varje fredag kl 13 sänder vi en kort andakt med några tankar inför helgen från någon av våra kyrkor. En stilla stund i kyrkan, som du kan delta i var du än befinner dig. Andakterna hålls av medarbetare i församlingen, som vill dela med sig av sina tankar kring någon bibeltext de blivit berörda av.

Våra fyra kyrkor turas om med värdskapet, och i appen Kyrkguiden samt i kalendern på vår hemsida kan du se vilken kyrka som står på tur genom att söka på ordet "digital".

Du hittar andakterna på...
YouTube: youtube.com/jarfallaforsamling
Facebook: facebook.com/jarfallaforsamling
Instagram: [svk_jarfalla](https://instagram.com/svk_jarfalla)
Webben: svenskakyrkan.se/jarfalla

Första advent

I år frisas Första advent med dubbla adventsgudstjänster i alla våra fyra kyrkor för att alla ska känna sig trygga och ha gott om utrymme. På grund av covid-19 är innehållet ännu inte fastlagt. Håll utkik på vår hemsida, Facebook och Instagram för mer info när december närmar sig!

Viksjö kyrka kl 10 och kl 11:
Adventsgudstjänst

S:t Lukas kyrka kl 11 och kl 12:
Adventsgudstjänst

Maria kyrka kl 15 och kl 16:
Adventsgudstjänst

Järfälla kyrka kl 16 och 17:
Adventsgudstjänst





Järfälla kyrkmössa

MÖNSTERDESIGN OCH STICKARE: MARIE LIND

Vi fick önskemål om att formge en mössa efter avslutat vantprojekt. Nu finns garn och mönster till Järfällamössan att beställa. Varm och snygg när kylan kommer och passar med Järfälla kyrkvante. Materialsatser finns att köpa i våra kyrkor. Du kan också maila oss på jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se så löser vi leveransen. Glöm inte att skriva om du vill sticka mössan eller vilken vante du vill ha. Pris per påse med garn och mönster är 140 kr.

Sticka våra kyrkvantar – beställ material och mönster!



Pilgrimsvanten



Järfälla kyrkvante



S:t Lukasvanten



Mariavanten



Viksjövantens

Pris per påse med garn och mönster är 140 kr. Betala med Swish till 123 006 77 93. Märk "kyrkvanten".

Höstgryta med kantareller och äpple

Det här är en mustig höstgryta med rika smaker som passar nu när hösten kommer smygande. Vi vill gosa in oss, tända värmande ljus och sen äta god mat tillsammans med nära och kära.



Ingredienser

500 g fläskfilé
1 paket bacon
400 g kantareller
2 äpplen av valfri sort
2 gula lökar
4 msk kalvfond
3 dl vatten
1 ½ dl mango chutney
4 dl grädde
3 msk kinesisk soja
Smör
Curry
Salt
Peppar
1 kruka kruspersilja



Gör så här

Skär fläskfilén i centimetertjocka skivor och bacon i lagom stora bitar. Skiva löken. Bryn filé, bacon och lök i smör tills det fått lite färg. Stek kantarellerna i smör tills all vätska är borta och de fått fin färg. Blanda ihop allt och häll på vatten, fond, grädde, chutney, soja, salt, curry, och låt puttra i 15 min. Skiva äpple, lägg i grytan och låt puttra i 5 min. Garnera med persilja och severa med ris eller ugnrostad potatis. Viktigt! Man kan naturligtvis göra grytan vegetarisk och byta ut kött mot bönor eller kikärter och använda grönsaksfond. Smaklig spis.

ULRICA CARNELL
HUSMOR