

liv.

Vägen är viktigare än målet

Sid 8



Samtal med Ulrik Kvist om den pågående skapelsens biologi.

Sid 4

En jul med öppen gemenskap.

Du är inte ensam, jul firas på fler ställen och på fler sätt än vi kan tro.

Sid 6

Svenska kyrkan 

Innehåll

4. En hyllning till skapelse och liv

Fertilitetsforskaren och läkaren Ulrik Kvist i samtal med prästen Tom Randgard om livet och tillblivelsen.

5. Från advent till jul

De flesta vet att vi firar jul till minne av Jesu födelse. Men vad är egentligen grejen med advent?

6. Här finns gemenskap för alla

Nästan alla församlingar har något slags öppet firande under de kommande högtiderna.

14. Hej, Cimberly!

Cimberly Wanyonyi är skelleftetjejen som har tagit Sverige och Idol-juryn med storm.

15. Härliga julminnen

92-åriga Carin Löfgren i Hötjärn utanför Lövånger minns sina barndoms jular med stor glädje.

16-17. Medveten miljövän

Influensern Sara Olssons alterego – Hållbara Sara – är hennes väg att förändra sin egen livsstil.



ANSVARING UTGIVARE

Ulrika Markgren

REDAKTÖRER

Janne Lindberg

Linda Randgard

P-O Sjödin

GRAFISK PRODUKTION

Krux

Svenska kyrkan Skellefteå

REDAKTIONSRAÅD

Sara Pettersson

Robert Koss

Ulrika Markgren

Lasse Forslund

Tom Randgard

Martina Fältskytte

Redaktörerna

E-POST REDAKTION

skelleftea.kommunikation@

svenskakyrkan.se

KONTAKT

Bureå församling

Skärvägen 2A

932 52 Bureå

0910-70 80 60 (Exp)

burea.forsamling@

svenskakyrkan.se

Burträsk-Lövångers pastorat

Kyrkogatan 1

937 31 Burträsk

0914-437 00 (Exp)

burtrask.forsamling@

svenskakyrkan.se

Prästgårdsvägen 16

932 61 Lövånger

0913-100 23 (Exp)

lovanger.forsamling@

svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan Skellefteå

Storgatan 63

931 34 Skellefteå

0910-70 84 00 (Vx)

skelleftea.pastorat@

svenskakyrkan.se

TRYCKERI

Ågrenshuset



LEDARE

Harum et maximint omnimporis as anda. Oui omnim qui dem evelige niamet faccabor ad et landusam. Sequi aut voloren iendiat emporem utatibus. Xeritisimus volut repre con provit del eum aut fugiatur, esequam, consequ undemolor sequibus reheniminum ut abo.

– Xim as andi ariorei urepeli gnatibu sandus r doles eat lab imet quis iditas aut dolendam d que sequidessum quia quos ad ex ex eos sus sinimilit experit audi ut vellacc atetuste.

ONSENDIS EOSSENIT

Oloris eaquod ex ea doluptatur, odi seditat q dici volor ad qui non reperferum erovit volupt voloreprepre aut est modi tem qui occupatus ut as deles eum sim ducium quoditat re sunti dent. Modipsa dolorro to expel ipsapiendam e rehent.

ID ULLENDÆ NOSAM

Id ullendae nosam quidend enimin cullupta sendipsum et atumet voluptatur arcilit que nis quidunt porendi orpori ut laborpo stotat doluptatis diorempel id quid quam, quidemporem quia prest, sincim repro officiasit iundunt iundemp elluptam nobis acea dolent dolupti nvenim laut mil ipsam quam is ma que maximag niatum consenis.

Anna Andersson

Redaktör



Räkna ord ? X

Statistik:

Sidor	1
Ord	208
Tecken (utan blanksteg)	1 119
Tecken (med blanksteg)	1 323
Stycken	6
Rader	18

☒ Inkludera textrutor, fotnoter och slutnoter

Stäng

EN HYLLNING TILL SKAPELSE OCH **LIV**

DU ÄR DEN DU BLEV – DET ÄR FERTILITETSFORSKAREN OCH
LÄKAREN ULRIK KVISTS HUVUDBUDSKAP. TOM RANDGARD TRÄFFADE
ULRIK FÖR ETT SAMTAL OM LIVET OCH TILLBLIVELSEN.

TEXT Tom Randgard FOTO Janne Lindberg

Under oktober var vi många som fick ta del av Ulrik Kvists utställning "Glaskonst om livet – så skapar Gud människan" med vackra och sköra glaspjäser i handblåst kristallglas. Konstnären själv säger sig ha konsten som en förevändning för något helt annat, ett viktigare budskap.

Vårt samtal spänner över hela existensens bredd och jag slås gång på gång av Ulriks enorma kunskapsbank, och hur han på ett sådant enkelt och tillgängligt sätt förmedlar kunskapen om det nästintill obeskrivbara.

Ulrik har ägnat decennier åt att forska kring och föreläsa om livets tillblivelse. I nära femtio år har Karolinska institutets läkarkandidater fått ta del av hans forskningsresultat och insikter om mänsklig fortplantning. De processer som sker efter att spermien mött ägget och miljontals år dessförinnan får ett helt nytt djup när jag hör Ulrik berätta om hur skapelseberättelsens då förenas med barnets tillblivelse nu. Här får vi också biologiska och vetenskapligt vedertagna svar på frågor som ständigt diskuteras i samhälle och kyrka. Frågor om arv och miljö och frågor om att födas i fel kropp och inte minst insikten om att *vi är de vi blev*.

PODD/VIDEO

Lyssna på samtalet i podd-format och ta även del av Ulriks föreläsning "Den pågående skapelsens biologi" på webben! Scanna qr-koden eller besök:



svenskakyrkan.se/skelleftea/liv/duardendublev



FRÅN ADVENT TILL JUL



Det drar ihop sig. Om inte redan, så börjar snart adventsstjärnorna lysa i fönstren och i butikerna spelas redan julmusik. För många är adventsveckorna en upptrappning till den stora finalen: Julafton!

De flesta vet att vi firar jul till minne av Jesu födelse. Men vad är egentligen grejen med advent? Jo, dessa veckor skulle kunna beskrivas som en förberedelse, medan vi väntar på den som ska komma. Advent betyder ju också just "ankomst". Under de fyra veckorna i advent får vi veta mer om olika tider och händelser i Jesus liv. Följ med från första till fjärde advent och få koll på varför vi tänds ljusen.

FÖRSTA ADVENT – JESUS KOMMER MED FRED. Folket hade länge varit förtryckta av romarna, som hade makten, men nu hade de hört att det väntades en ny kung. Äntligen skulle den nya kungen komma! De sjöng "Hosianna", som betyder "rädda oss", en hälsningsfras som ofta användes

när man mötte kungen. I kyrkan sjunger vi än idag "Hosianna." Folket hade säkert många föreställningar om den nya kungen och hur festligt han skulle resa in i Jerusaleem. Men den kung som visade sig vara Jesus red in i staden på en åsna och han talade om fred och frid. Långt ifrån guld och landerövringer!

ANDRA ADVENT – VAD GUDS RIKE ÄR "Guds rike" är något helt annat än de riken – länder – som finns i vår synliga värld. Guds rike har inga gränser eller hinder. Det är i stället ett osynligt rike som kan finnas inom oss. Medan människor med vapen kan försvara åsikter och landgränser, talar Guds rike om den kärlek som kan och vill förändra. Det är en kärlek som blir större och större ju mer vi ger av den och ju mer vi får ta emot.

TREDJE ADVENT – NÅGON VISAR VÄGEN Ibland behövs det människor som går före och som visar andra vägen. En sådan

människa var Jesus kusin, Johannes, han som också kallades Johannes döparen. Johannes brann för att människor skulle omvända sig, döpas och förändras som människor. Han banade väg för Jesus, och människorna fylldes av förväntan inför hans ankomst.

FJÄRDE ADVENT – MARIA, MOR TILL GUDS SON Maria var en ung kvinna som fick besök av en ängel, som sa till henne att hon inte skulle vara rädd och sedan berättade att hon skulle bli mamma till Jesus – Guds son. Lite rädd blev hon nog, för ängelspratade om samme Jesus som vi just följt ett slag under adventssöndagarna hittills.

Nu börjar ett nytt kapitel för mänskligheten. Gud blir människa och föds som ett litet barn in i vår värld...



Här finns *gemenskap* för alla

ENSAMHET KAN VARA ETT LADDAT ORD. FÖR NÅGON ÄR DET SJÄLV-
VALD VILA OCH FÖR EN ANNAN ÄR DET ETT OFRIVILLIGT OCH TUNGT
OK ATT BÄRA. SÄRSKILT UNDER HÖGTIDERNA.

Vi lever till stora delar i halvårscyklar här i Norden, med två bryttider: Det är sommarsemestern och det är juledigheten som definierar året för många. Vi planerar, vi delar idéer, vi bjuder på sommarbufféer och glöggmingel. Vi visar också gärna upp det i sociala medier, tv och tidningar. Glada människor i trygg och uppsluppen gemenskap.

Om man istället är en person som inte har en självklar plats i ett sådant sammanhang, blir dessa tider istället en smärtsam påminnelse om ens egna ensamhet. När ensamheten inte är självvald blir den ännu tyngre att hantera, inte minst under högtiderna. Det finns många anledningar till ensamhet under julen. Kanske bor släkt och vänner långt bort, kanske har de närmast anhöriga dött eller så kan kontakten ha gått förlorad.

-Sitter du ensam under helgerna och inte har något att göra, så vill jag tipsa dig om öppet julfirande i kyrkan. Här hittar du inte bara julstämningen utan även gemenskapen! berättar Anna Morén som i många

år varit engagerad i öppet julfirande i sin hemförsamling.

Nästan alla församlingar har något slags öppet firande under någon av helgdagarna, där man kan komma samman med andra över en kaffekopp och en julmacka. Att få lyssna till och sjunga med i de psalmer och sånger som betyder ljus och värme för oss. Att skratta med andra, eller bara sitta tysta tillsammans. Kanske träffar man någon man känner, kanske träffar man en ny vän.

Oavsett om du kommer ensam eller i sällskap med någon annan, så ska du alltid känna dig välkommen in i gemenskapen. Ingen ska behöva vara ofrivilligt ensam under julen.

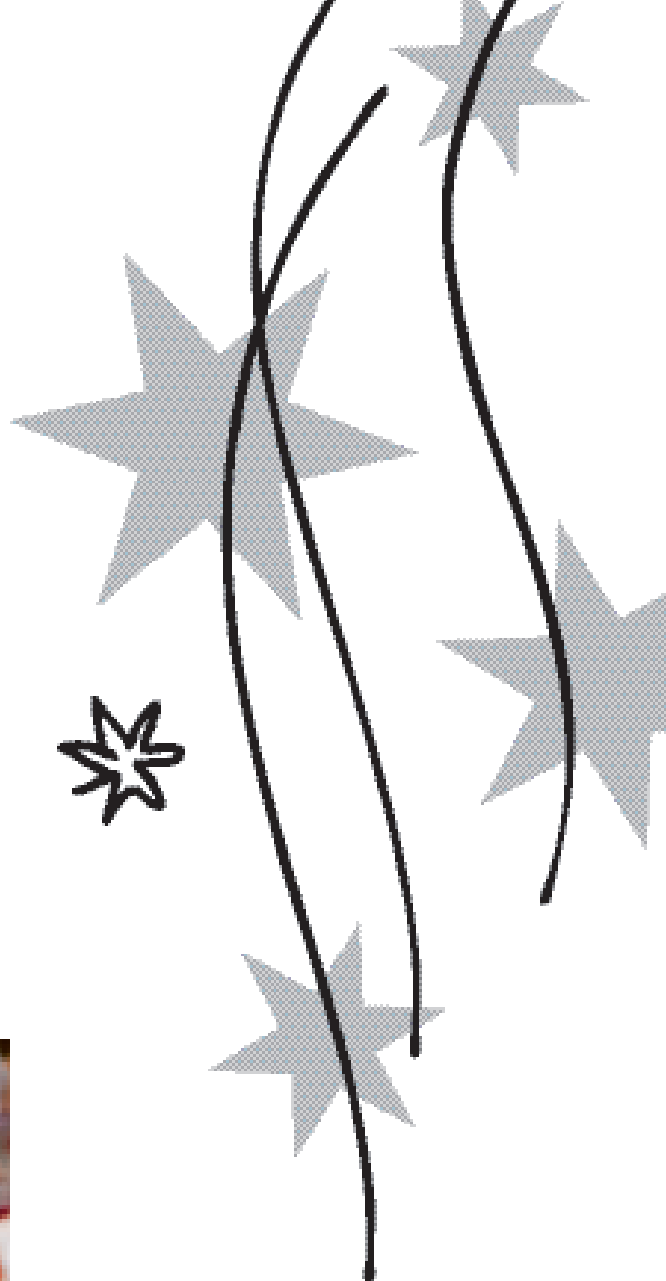
-Ett sätt att delta är också att vara med och arrangera firandet som ideell. Kanske vill du ge av din tid under firandet, kanske vill du bidra med något hembakt? Prata med medarbetarna i kyrkan, det är riktigt roligt att vara med! säger Anna. Du är inte ensam. Här finns gemenskap för alla.



Foto Albin Hillert/IKON



"Oavsett om du kommer ensam eller i sällskap med någon annan, så ska du alltid känna dig välkommen in i gemenskapen. Ingen ska behöva vara ofrivilligt ensam under julen."



MED UTVECKLING SOM **MÅL**

MARTINA FÄLTSKYTT MÖTER HANNA MARKLUND FOTO: PATRICK DEGERMAN

Hon pratade om fotboll, men jag hörde livsvisdom och stärkande människokärlek i hennes ord. Nyss var det sommar, snart ligger ett vitt förlåtande snötäcke över Skellefteå och jag har stämt möte med Hanna Marklund. Upprinnelsen är Hannas sommarprat sommaren 2023 som väckte min nyfikenhet.

Hennes utgångspunkt är fotbollsplanen. Min är sjukhuskyrkan, ändå ser jag stora likheter med våra arbeten. Det är något med att dela livet så som det är som är den gemensamma nämnaren.

Hanna välkomnar mig med kaffe och tända ljus. Hon är sig lik, med det glada och direkta uttrycket och den alldeles oförställda Skelleftealedikten.

Hon har rönt stora framgångar och skrivit både fotbolls- och expertkommentatorhistoria.

Ja, titlarna är många, rollerna likaså. Hon är en av Sveriges mest framgångsrika fotbollsspelare, har VM-medalj, Champions League-titlar och har vunnit diamantbollen. Men hon är också föreläsare, expertkommentator, utbildad lärare och tränare i ena dotterns fotbollslag.





VIKTIGT ATT FÖRA GODA KULTURER VIDARE

Hanna tycker att den mest utmanande roll hon har just nu är rollen som ungdomstränare, vilken ger en ständigt pågående självrannsakan. Det är ett viktigt arbete med etiska avväganden säger hon, att få tjejer med olika förutsättningar att växa. Hon tänker tillbaka på de möjligheter hon själv fått med stor tacksamhet och hon vill ge vidare till dagens barn och unga.

Det var när hon började träna i Sunnanå SK som hon möttes av den kultur som fått henne att blomma. Där var gemenskap, ett delande av liv, en öppenhet för att prata om livsfrågor och ändå ge plats för humor och glädje. Spelare som inte hittat sig själva möttes av öppenhet. Alla ska inte bli likadana, utan våga vara den man redan är, säger Hanna. Det är en insikt som jag vill ropa "amen" efter. Tänk vad gott det vore om den öppenheten fanns överallt?



Hanna strålar av engagemang för de här frågorna och jag tänker att hon verkligen är på rätt plats. I sitt Sommar pratar hon om att inte konsumera träning utan vara en medskapare. Det borde gå att överföra till andra sammanhang tänker jag, och Hanna håller med, hon öppnar för mig dörren in till en värld av medskapare.

–Nummer ett är att viktiggöra andra, säger Hanna. Vad du gör spelar roll. Ska det bli en bra träning; då hänger det på dig, ska vi ha roligt tillsammans, då hänger det på dig. Därför behöver du fundera på vad du kan bidra med, säger Hanna och fortsätter:

–Nummer två är att bli tränad på att ta egna beslut. Jag visste att mina tränare kunde mycket, men när jag kom med frågor bollade de tillbaka till mig: vad har du tänkt på själv, vad har du testat? För om jag blev osäker mitt i matchen kunde jag inte fråga tränarna, jag måste fatta egna beslut och få stöd i det sen, genom att tillsammans titta på hur det blev. För att vara medskapare behöver man hitta sitt eget driv. Hon fortsätter:

–Jag kan tycka synd om människor som tänker att de har förlorat år på träning bara för att de aldrig vann något VM-guld, men så är det ju inte. Vägen är viktigare än målet. Jag är där för att jag vill träna med mina lagkamrater och utvecklas och vara pigg

”Jag kan tycka synd om människor som tänker att de har förlorat år på träning bara för att de aldrig vann något VM-guld, men så är det ju inte. Vägen är viktigare än målet.”

när matcherna kommer. Och ibland har man sämre perioder, då behöver man inte låtsas. Jag kan vara trött eller ledsen och ta mindre plats i omklädningsrummet och ge utrymme till dem som är pigga och glada. Och det är helt okej.

PRESTATIONS Lust

Så medan jag i tanken lämnar en låg, men önskad Hanna där på bänken i omklädningsrummet med hennes mycket piggare lagkamrater tar den verkliga Hanna mig vidare till begreppet *prestationslust*. Hanna lyfter särskilt en viss ålder i livet då mycket hänger på prestation, ungdomsåren, där stress över betygen är ett exempel. Då behöver vi bygga på självkänslan; att vi duger som människor även om det går dåligt. För ju tryggare man blir med att man duger, ju mindre prestationskrav blir det.

–Ibland är det svårt att tycka om sig själv när man har gjort dåligt ifrån sig, om man kan påminna sig om det som är roligast med det man gör, och sen lägger sitt fokus på att må bra då kommer prestationen, säger Hanna.

–Det måste vara okej att misslyckas. Det här är något man kan behöva jobba med också på gruppnivå, för gruppen skapar kulturen tillsammans. I stället för att se på lyckade eller misslyckade försök är det antalet försök som ska räknas, så hjälper man prestationslusten! Jag kan hjälpa genom att säga; Nu såg jag ju! Nu försökte du igen! Så bra! Vi människor ska hjälpa varandra genom bättre och sämre dagar, säger Hanna.

Här stannar jag upp lite, mitt kyrkiska hjärta hoppar jämfota. Det är ju ändå helt fantastiskt att få ledas in i denna fotbollsvärld och finna så mycket hopp, omsorg och förlåtelse. Och står det inte skrivet att vi ska dela liv? tänker jag. Hanna fortsätter: –Det är många i samhället, barn och unga som mår dåligt och då känns det meningsfullt att jobba med det här. Att sprida de här tankarna så andra ska kunna påverka sin situation och må bättre, och i grupper handlar det om hur vi är snälla med varandra, och det rör ju hela samhället. Kan jag påverka en enda så är jag jätteglad! säger Hanna och det kommer från hjärtat.

EN STILLSAM JUL MED BLÖTA

Snart är det jul och jag är nyfiken på om Hanna som har så många bollar i luften brukar känna någon julefrid? Hanna svarar att träningsmässigt är det lugnare när det är vinter. Hon tycker att det är en ganska fridfull period och ägnar inte timmar i köket för att det ska vara på ett visst sätt. "Jag har ju som något slarvigt i mig" säger hon och beskriver målande hur det kan bli när hon packar resväskan. Och då kan hon ju ha glömt något förstås, men det är ju inte hela världen, hon drar paralleller till julförberedelserna. Nu när vintern kommer kan hon njuta av att det blir mörkare tidigt, det erbjuder henne återhämtning.

–Det är mysigt när alla kommit hem, då kan vi tända ljus och ta ett litet kvällsfika tillsammans, säger hon.

Hanna minns tillbaka till när hon var barn, hur hon och systrarna tassade ner till en väntande julkapp, hur frukostbordet dukades med julgröt, blöta och skinka. Hannas favorit på julfrukostbordet var blötan som hon åt med en klick smör. Och så berättar hon hur de firade jul hos mormor och morfar i Frängsberg där kusinerna var många och ljudnivån hög. Hanna tycker inte att traditioner är så viktiga, men om blötan skulle saknas på julen skulle hon nog bli lite besviken kan hon erkänna, fast det viktigaste, säger hon, det är ju ändå att få träffas och umgås, få återhämtning och energi av att vara med nära och kära.

Bland alla minnen av att spela fotboll med systrarna hemma i Åliden och av studenttiden i Umeå med elitsatsning och hemlängtan, alla stora segrar och jobbiga förluster, kan där finnas också nåt minne från ett kyrkorum, undrar jag. Ja, Hanna blickar tillbaka till barndomens bönhus där hon gick söndagsskola. Det var trevligt, man fick leka och sjunga i kör.



Fem snabba med Hanna

Julskinka eller vegetariskt?

Vegetariskt.

Jul i Skellefteå eller jul i solen?

Skellefteå

Fjälltopp eller havsdopp?

Havsdopp

Få julklappar eller ge julklappar?

Ge julklappar

Kommentera fotboll eller spela fotboll?

Spela fotboll



"vad skulle jag vilja ha gett mina barn i vardagen? Vad vill jag förmedla, vad vill jag att de ska känna?"

HUR KLARAR MAN SVÅRA SAKER?

I sommarprogrammet berättar Hanna om när hennes syster blev sjuk i cancer, en svår situation för hela familjen. Under en period visste de inte om det var en sjukdom som skulle gå bota eller om döden väntade runt hörnet. Nu undrar jag hur det var att stå ut med den ovissheten. Hanna blir stillsam, hon tänker efter.

–Jag vet inte om jag stod ut säger hon sen, det var väldigt jobbigt. I tanken gick jag hela vägen, säger hon, jag tänkte: vad är det värsta scenariot? Vad vill jag ha hunnit göra eller säga innan, om hon inte skulle klara sig. Men jag pratade med andra också och tillät mig att vara ledsen. Kanske var det ett sätt att stå ut? Att ha barnen runtom sig var också till hjälp, för man kan få tankar som "vad är mening-" och med barnen kommer så stor meningsfullhet. Men det var obehagligt att inte veta, det fanns en rädsla där hela tiden då, när vi väntade på besked. Och det är märkligt, för att nu är det

där nästan bortglömt, säger Hanna. Det gick ju bra, hon blev frisk. Hon fortsätter: –Hur klarar man svåra saker? Det finns så många livsöden, människor som klarat så otroligt svåra motgångar och ändå hittat en fortsatt mening i livet, funnit ny livskraft utan att drabbas av bitterhet, det fascinerar jag av, säger Hanna. Hon berättar också att systemens sjukdomstid gav henne möjlighet att titta på sitt eget liv och tänka tankar som: "Om jag inte jag skulle leva, vad skulle jag vilja ha gett mina barn i vardagen? Vad vill jag förmedla, vad vill jag att de ska känna". Barnen, säger hon, och allt annat är som bara till låns på något sätt, det är inget man kan ta förgivet.

Nu är kaffet uppdruckat och klockan visar att det är dags att avsluta. Hanna har låtit mig följa med både till fotbollsplanen, hem till familjen, till arbetet och till sjukhuset. Men mest har jag fått lyssna till en livsvisdom som är förankrad i den färgsprakande

vardagligheten. Men en liten fråga har jag kvar: Hanna, när känner du förundran? Genast är energin i rummet tillbaka, och det första Hanna tänker på är naturen, att gå vid älven och det är höst med vackra löv till exempel, hon fortsätter; –Det är så mycket i livet som väcker förundran, barnen, det är ju en sådan lycka om de gör något för varandra, något osjälvviskt, de bråkar ju som syskon gör, men om det skulle hända nåt så hjälper de varandra, inte för sin egen skull, såna ögonblick, då känner jag förundran, säger Hanna.

Vi säger hejdå och Hanna återgår till sitt, och jag beger mig tillbaka till mitt. Inuti har jag också en känsla av förundran. Förundran över det goda som finns nedlagt i varje människa, och över Hannas självklara sätt att förvalta det i sitt liv.

MARTINA FÄLTSKYTT

STILLA NATT

SÄG JULMUSIK OCH DET BÖRJAR TINDRA I MÅNGAS ÖGON. FÅ JULSÅNGER
SITTER SÅ ETSADE I SÅ MÅNGAS MEDVETANDE SOM "STILLA NATT".
MEN HUR KOM DEN TILL, EGENTLIGEN?

Inte många saker väcker känslor och minnen till liv som just julmusik. Ofta irriterar vi oss på den när varuhusen tidigare och tidigare tinar upp Mariah Carey och "Whamageddon" drar igång i de kommersiella radio-kanalerna. Samtidigt går det liksom inte att värja sig från känslorna. När de första tonerna av "It's beginning to look a lot like Christmas" spelas och Michael Bublés stämma smyger ut genom högtalarna, så sitter man plötsligt i stearinljusets flämtande sken med en kopp varm glögg i handen. Åtminstone mentalt. Känner du igen dig?

STILLA NATT

tonsattes vid 1800-talets början av den Österrikiske kantorn Franz Gruber. Texten är en dikt av prästen Joseph Mohr. Dessa två sägs stå för uruppförandet av sången, till tonerna av en enkel gitarr efter att en mus ska ha skadat kyrkorgeln genom att bita sönder orgelbälgen. En del menar att detta skulle vara en skräna, men det kittlar ändå fantasin att en enkel och ovälkommen gnagare gav förutsättningarna för ett framförande av en sång som handlar om det största världen varit med om, en stilla natt, i stjärnans sken, i ett anspråkslöst stall...

JULFREDEN 1914

Via kringresande fick sången snabbt sprid-

ning och sägs ha blivit översatt till fler än 300 språk och finns idag med i flera psalmböcker, bland andra vår. Psalmen spelade också en viktig roll under julhelgen 1914, första världskrigets första julafton. Då hölls på den Belgiska västfronten en omfattande inofficiell vapenvila mellan de stridande trupperna. På åtminstone ett ställe ska ett brittiskt truppförband ha hört tyskarna helga julaftonen genom att sjunga "Stille Nacht! Heilige Nacht!" och trotsa ljusförbudet med levande ljus. I stället för att skjuta på den därmed avslöjade positionen svarade de med "Silent night! Holy night!" och det hela slutade med att bägge sidor klev upp ur sina skyttegravar och möttes mitt i det förödda ingenmansland. De begravde sina döda, utbytte gåvor och önskningar om snar fred. "Räddningstimman för världen slår..."

MUSIK I KYRKAN

är sedan lång tid tillbaka ett självklart inslag, inte bara under advent och jul. Ta chansen i år att njuta av välbekant men kanske också ny (för dig, i alla fall!) musik i ett sammanhang som gör upplevelsen ännu starkare! På webben hittar du mer information om var och när det erbjuds. Här bjuder redaktionen också på en julsPELLISTA för de där glögg-stunderna var du än är!

MUSIK I KYRKAN

Besök vår
webbsida för
en samman-
fattning av
julens musik i
våra kyrkor





JULSTÄMMNING enligt Cimberly

Jag älskade att vara med i kyrkans
luciatåg när jag var liten.
Men om jag ska välja en låt som är
som startskottet för julen, så måste
det bli Mary's boychild, i versionen
av Boney M!
Den har en så skön känsla!

HEJ, CIMBERLY!

Cimberly Wanyonyi är Skellefteåttjejen som tagit Sverige och Idoljuryn med storm. Med fötterna stadigt på jorden och ett självklart scenspråk, har hon både bjudit på s.k. "Hallelujah moments" och i sina framträdanden varit "nästan osannolikt karismatisk".

Långt innan strålkastarljuset och tv-kamerorna riktades mot henne på Idolscenen, sjöng Cimberly i barnkör och ungdomskör i kyrkan.

– Jag trivdes, och trivs väldigt bra i kyrkan. Det har alltid känts så varmt och välkomnande! Jag minns att jag såg upp till dom som var äldre och tyckte att dom var så duktiga. Och dom var så snälla med mig!

– Det är den bästa starten, att sjunga i kör där man får vara sig själv. I barnkören var jag aldrig blyg och i ungdomskören var vi verkligen en bra grupp med en fantastisk körledare som ville att vi skulle bestämma tillsammans och göra roliga saker och utmana oss litegrann. Idag sjunger jag gärna tillsammans med barn, för de har så härlig energi och har inte börjat oroa sig för hur det ser ut och låter. De har bara kul! Jag hoppas att jag kan få inspirera yngre till att fortsätta sjunga och ha roligt!



Unga tankar om julfirandet

De unga körsångarna Anna Parbring Skog och Sonia Ryan berättar hur de vill att det ska vara när de firar jul.

Det första Anna nämner – efter att en videoinspelning av en julsång är klar – är en julgran och Sonia kontrar med många julklappar.

Jullovat är en tidig början på julfirandet.

Anna berättar att förra året slutade höstterminen med julpysssel och ljus-tändning.

– Vi fick också se på film, tillägger Anna. Ibland brukar både Anna och Sonia ge julklappar till sina syskon och det händer också att de får gåvor av sina syskon.

Julbordet uppskattas av båda. Annas favorit är prinskorv och för Sonia är kött-bullarna nummer ett.

Ett annat uppskattat inslag på julafton är klockan 15 då Kalle Anka och hans vänner hälsar på i tv-rutan.

När Anna får frågan om vad hon tycker är bäst med jul funderar hon en stund och sedan kommer svaret: Allt! Och hon får medhåll av Sonia.



Se videoinspelningen av julsången här!



HÄRLIGA JULMINNEN

92-ÅRIGA CARIN LÖFGREN I HÖTJÄRN UTANFÖR LÖVÅNGER
MINNS SIN BARNDOMS JULAR MED STOR GLÄDJE.
– VI BARN LEVDE FÖR JULFESTERNA PÅ SKOLAN.

Carin, som har fått vara fri från krämpor under alla år tills hon för ett tag sedan drabbades av en fotfraktur, är född och uppvuxen i grannbyn Mångbyn vid norra infarten till Lövånger.

– På den tiden hade byn 10–12 hushåll, en kvarn, en affär och en skola.

Hennes föräldrar var bönder och hon minns mycket väl att det var själva julveckan som var den stora grejen när hon var liten flicka.

– Det var då den lilla julgranen togs in i huset. Den var inte lika lång och ståtlig som den är numera.

Julgranen, som stod på ett träkors på ett bord och smäckades med bland annat levande ljus, fick klara sig utan vatten och började därför barra fort.

JULBORDET

Julbordet dukades med lutfisk, risgränsgröt och eventuellt en ost.

– Vi hade i alla fall mat så att vi fick äta oss mätta.

Efter maten kom alltid jultomten på besök och delade ut några julklappar till barnen.

– Det var oftast pappa som var jultomte, men sen när vi barn blev lite större så kunde det vara någon av pojkarna.

Resten av julhelgen gick i lugnets tecken och barnen roade sig med att leka med sina julklappar.

– Min första julotta besökte jag när jag var stor nog att ta sparken till kyrkan.

Mina föräldrar hade ju fullt upp i ladugården.

Carin minns också julfesterna i byns skola med ett leende på läpparna.

– De var så himla fina. Vi skolbarn levde för de. Det fanns ju inte så mycket annat som barnen kunde roa sig med.

Det dröjde inte så långt in på höst-



Carin Löfgren. Foto: P-O Sjödin

terminen förrän förberedelserna inför julfesten tog fart.

– Vi tränade in tablåer, lucia och julsånger. Läraren i årskurs 4–6 var duktig på att spela orgel.

Skolbarnen fick också öva på olika sketcher och smycka den större skolsalen inför festen.

– Jag minns den första sketchen jag var med i. Det var Hej tomtegubbar i en fullsatt skolsal.

JULAFTON

Hon gifte sig och flyttade till gården i Hötjärn – med svärföräldrarna en trappa upp – 1951.

– Sedan dess har vi alltid haft julafton här. Vi dukar långbord i köket och dansar långdans. Ett år var vi så många att det gick att göra en sluten ring.

På senare år har Carin firat julafton med några av sina barn och deras familjer.

– Vi har blivit så många att alla inte ryms här på julafton, men allihopa träffas alltid på jularna ändå.

Lutfisken har alltid varit stående på hennes julbord, men med åren har den fått sällskap av skinka, syltor, korv och en hel del annan god mat.



Sara Olsson – Hållbara Sara – inreder med ärvt, secondhand och återbruk.

Fakta

Namn: Sara Olsson

Ålder: 31 år

Bor: Luleå

Yrke: Influenser på sociala medier – hållbarasara på Instagram – samt föreläsare och konsult inom hållbart mode, återbruk och klimatomställning.



Sara skapar tradition genom att återanvända julpyntet.

MEDVETEN MILJÖVÄN

INFLUENSERN SARA OLSSONS ALTEREGO – HÅLLBARA SARA – ÄR HENNES VÄG ATT FÖRÄNDRA SIN EGEN LIVSSTIL I ATT GÖRA FLER HÅLLBARA VAL. DET ÄR OCKSÅ ETT FÖRSÖK ATT ENGAGERA FLER I KLIMAT- OCH MILJÖFRÅGORNA.

TEXT P-O Sjödin FOTO Privat

Den före detta avfallsingenjören har alltid tyckt att det har varit väldigt viktigt med rättvisefrågor.

– Klimatfrågan är ju också en jättestor rättvisefråga.

Under andra föräldraledigheten sommaren 2018 blev klimatomställningen dessutom väldigt påtaglig i Sverige med stora skogsbränder och Greta framför Rosenbad.

– Jag hade ju sett det vansinniga konsumtionssamhället med egna ögon på jobbet och kände att det här går ju inte längre. Jag var tvungen att agera på något sätt och startade Instagram-kontot Hållbara Sara.

”SKIPPA FLYGET”

Sara lever också som hon lär.

– Jag försöker cykla så mycket som möjligt, köpa det mesta begagnat, äta mycket växtbaserad kost och handla ekologiskt.

– Att cykla och promenera gynnar mig också. Jag mår ju bra av frisk luft och motion.

Hon åker dessutom alltid tåg när hon ska föreläsa på annan ort.

– Den absolut största individuella insatsen man kan göra för att minska sitt eget utsläpp är att skippa flyget.

PERSONLIG STIL

Hållbara Sara formligen älskar det hållbara alternativet secondhand och att välja begagnade kläder och inredning ger henne dessutom en personlig och rolig stil.

– Mode är min passion, men jag älskar planeten och sätter därför mina barns och kommande generationers framtid framför mitt eget intresse.

Hon är även en stor förespråkare för hållbart mode och konstaterar att det mest hållbara plagget redan hänger i garderoben.

– Hållbart mode handlar om att sakta ned sin konsumtion. Det vill säga att minimera sina nyinköp genom att laga, vårda och återanvända sina gamla kläder.

”DJÄKLA OMSÄTTNING”

Varje svensk handlar, enligt henne, i genomsnitt ett nytt plagg i veckan. Det gör 14 kilo textilier per person och år.

– 7 av 14 kilo slänger vi i soptunnan och drygt 3 kilo lämnar vi in till second-



"Alla ska ha rätt till ett fossilfritt liv och ingen ska exkluderas"

Sara ska använda samma julklänning för sjätte året i rad. Hon hoppas att den ska bli något som hennes barn alltid kommer att associera med julen.

hand-aktörerna. Det är helt enkelt en djäkla omsättning på textilier.

– Omsättningen gör att mode- och textilindustrin är den fjärde mest utsläppande sektorn med tio procent av de globala utsläppen.

Hon konstaterar vidare att konsumtionen av möbler och inredning har ökat väldigt dramatiskt (47 procent) under åren 2009-2019.

– Det gör kategorin till den mest expansiva av alla konsumtionskategorier.

INREDA MED ÄRVT

Sara hävdar med bestämdhet att det finns stora klimat- och miljövinster att göra genom att köpa mer begagnade möbler.

– Jag själv tycker dessutom att det är roligt och kreativt att inreda med ärvt, secondhand och återbruk.

Trenden med att piffa upp hemmet med nya kuddfodral och pläddar har, enligt henne, flugit lite under radarn.

– Sanningen är att den att ett kuddfodral har mycket högre miljöpåverkan jämfört med en stol.

– Det är även bättre för miljön att måla om sitt kök än att byta ut sitt kök.

STOR KLIMATPÅVERKAN

Hållbara Sara brukar påtala att man som svensk tillhör världens rikaste befolkning globalt sett och att man därigenom har en stor klimatpåverkan bara genom att vara svensk.

– Vi har ett stort klimatavtryck genom de offentliga tjänster som vi konsumerar. Så att vara svensk är sämre för klimatet än att vara till exempel indier.

Hon poängterar att det är jätteviktigt att förflytta fokus från de individuella handlingarna till att vara en del i att systematiskt ställa om samhället.



– Jag tänker att alla ska ha rätt till ett fossilfritt liv och att ingen ska exkluderas.

MEDVETNA VAL

Sara har flera tankar på hur vi alla ska kunna göra skillnad på riktigt.

– Jag tänker att det viktigaste är ju att få med sig fler. Det är alltid det man ska lägga mest krut på.

I övrigt vill hon lyfta tre saker:

■ Rösta i våra fria och demokratiska val på en politik som bedriver progressiv klimatpolitik för att minska på utsläppen.

■ Delta på fredliga demonstrationer eller på olika sätt opinionsbilda för klimatet.

■ Gör medvetna val i vardagen.

Sara hoppas till sist att fler inser att vi måste ställa om samhället för klimatets skull.

– Jag tror även att vi själva skulle må väldigt bra av att leva lite mer långsamt och i nuet, säger Sara Olsson.

ETT SAMLAT GREPP

Det finns många begrepp som är kopplade till begravningsverksamheten och det är lätt hänt att det blir missförstånd.

Begreppsamlingen "Begrepp i begravningsverksamheten" fungerar därför som ett uppslagsverk över de begrepp som förekommer inom begravningsverksamheten i Sverige. Samlingen är framtagen för att främja ett konsekvent begreppsbruk och på så vis undgå missförstånd mellan olika aktörer involverade i begravningsverksamheten.

Nu har en projektgrupp, som bestod av personer från fler olika organisationer, lagt till över 50 nya och gamla begrepp till samlingen.

Här har vi listat tio av dessa begrepp som kan vara bra att känna till:

- 1) **Askgravsättning** avser nedgrävning eller utströende av aska utan urna i till exempel minneslund eller askgravlund.
- 2) **Begravningsform** innebär den form av begravningsceremoni som önskas.
- 3) **Begravningsgudstjänst** kallas en begravningsceremoni

i Svenska kyrkans och andra kristna trossamfunds ordning.

- 4) **Enhetlig begravningsavgift** infördes 2017 för hela Sverige där Svenska kyrkan är huvudman för begravningsverksamheten. Avgiften fastställs årligen av Kammarkollegiet.
- 5) **Gravskötsel** avser att hålla gravrabatten i vårdat skick och är en tjänst som erbjuds mot betalning av Svenska kyrkan.
- 6) **Gravkarta** ska upprättas för alla allmänna begravningsplatser och den ska ange gravplatserna med nummer.
- 7) **Gravsättnings- eller kremationsintyg** utfärdas av Skatteverket. Gravsättning eller kremering får inte genomföras utan detta intyg.
- 8) **Grundskötsel** innebär att gravplatsen hålls i ordnat och värdigt skick av gravrättsinnehavaren eller upplåtaren.
- 9) **Urnedläggning** avser gravsättning av urna med aska.
- 10) **Återlämnande av gravrätt** innebär att gravrätten får återlämnas till upplåtaren.

Hela begreppssamlingen hittar du här:



LJUSET I MÖRKRET

Det är hög tid att bryta skadliga traditioner.
Var med i kampen för allas rätt till ett värdigt liv!

Det finns många traditioner som är positiva och ger en fin inramning till våra liv, inte minst de vi förknippar med advent, lucia och jul. Men det finns också skadliga traditioner som fråntar flickor rätten till sin kropp och sitt liv. Ett av de största brotten mot mänskliga rättigheter är det globala förtrycket mot kvinnor och flickor. Könrelaterat våld är många gånger socialt accepterat och fler än 10 000 flickor könsstympas och 30 000 flickor gifts bort – varje dag.

Legenden om Lucia berättar om en flicka som vägrade bli bortgift. Hon stod upp för sin kropp, sin tro och sina egna val i livet.

Lucias kamp för sin kristna tro och hennes motstånd mot att gifta sig väckte stor ilska hos omgivningen. Hon straffades genom tortyr och ett liv på bordell.

Kanske är det just Lucias kamp för sitt liv, sin kropp, sin tro och sin värdighet som gjort att vi idag firar henne med en stor ljushögtid. Att vi låter Lucia bli en symbol för ljuset i mörkret. Legenden om Lucia kan ses som en påminnelse om att värna alla flickors rätt att få bestämma över sina egna kroppar och kunna göra egna val. Tillsammans genom Act Svenska kyrkan kan vi ge fler flickor möjlighet att ta makten över sina egna liv.

Act Svenska kyrkan arbetar tillsammans med lokala krafter för att långsiktigt förändra. Mellan första advent och trettondag jul pågår Act Svenska kyrkans julinsamling – för allas rätt till ett värdigt liv. Tillsammans kan vi bryta skadliga traditioner som tvångsäktenskap. Ingen flicka ska giftas bort!
Swisha din gåva till 900 1223.



Foto: True North/ikon

Det nya livet 70 mil hemifrån

Helt plötsligt var dagen kommen, dagen då jag flyttar 70 mil från allt det som är hemma och trygghet. Har vinkat hejdå till jobbet, flyttstädat lägenheten och ätit den sista middagen med familjen. På ett tag i alla fall.

Jag har alltid vetat att jag vill plugga vidare, frågan har bara varit när (och till viss del vad såklart). Efter studenten jobbade jag i två år och det visade sig ju vara väldigt kul. Jag trivdes och lärde mig massor men jag kände mig klar, eller jag var i alla fall tvungen att vara klar, annars hade jag nog aldrig tagit tag i saken. Det var dags att göra det obekväma, att kliva ut i det okända och att se något nytt.

Sagt och gjort, jag sätter mig på ett flyg, tar bussen in till Uppsala och flyttar in i ett studentrum på 18 kvm, i korridor med 15 andra studenter som tillsammans ska dela på ett kök. Jag börjar i en ny klass, med massor med människor som jag aldrig någonsin sett och som jag inte vet något om. Det är spännande, till och med kanske lite läskigt. Hur gör man? Vad pratar man om? Kommer jag att träffa människor som jag trivs med, nya kompisar? Ett steg i taget, jag påminner mig själv om att alla är i samma sits och att alla vill samma sak, att hitta en ny gemenskap. Det visar

sig att det bästa sättet är att bara dyka upp, på allt möjligt. Jag gick på alla möjliga olika event, insparksaktiviteter, olika nationer och föreläsningar såklart. Satte mig med olika personer, pratade med människor och lärde sakta men säkert känna fler och fler.

Det var, och är såklart inte bara kul och lätt och självklart. Det är ju jättekrävande att vara social, att hela tiden göra nya saker och att utmana sig själv dag in och dag ut. Men jag tror att det i slutändan är värt det. Ju fler sammanhang man får, ju mer människor man har suttit ner och pratat med desto mindre ansträngande blir det. Övning ger färdighet. Jag har behövt utmana mig själv massor under de här veckorna men nu börjar det ramla på plats. Nu börjar det kännas rätt, jag har nya kompisar, nya sammanhang och ny gemenskap. Jag är tacksam, stolt och glad att jag vågade ge mig ut i det okända, att jag vågade säga hejdå till tryggheten hemma och att jag vågade utsätta mig själv för obekväma situationer.

Jag behövde en förändring, jag fick chansen och jag tog den, man växer av det visar det sig!

/Karin Jansén, tidigare fritidsledare i Svenska kyrkan Skellefteå



"Jag har behövt utmana mig själv massor under de här veckorna men nu börjar det ramla på plats."

Mäktig bok

Den lodande människan – havet, djupet och nyfikenheten

Jag har aldrig varit på havet – på riktigt. Min upplevelse av det vida havet är Finlandsfärjan mellan Skelleftehamn och Jakobstad, och det är ungefär 35 år sedan sist. Patrik Svenssons roman *Den lodande människan – havet, djupet och nyfikenheten* är en berättelse om människans nyfikenhet, om hennes strävan efter att erövra havet, havet som är det största, det eviga och det enda som sopar bort alla spår efter vad det nu kan vara.

Svensson och jag föddes samma år, 1972, han i ett samhälle i Skåne, jag i ett samhälle i Västerbotten. Vi hade båda mödrar som var flitiga besökare på kommunens bibliotek. Våra mödrar älskade böcker och gav oss kärleken till litteraturen. Det lånades mängder, både fakta och fiktion. Vi bläddrade bland böcker, vi läste och lärde. Svenssons intresse för havet väcktes där och då, som liten – med en bok om havets fiskar.

Med essäsamlingen *Den lodande människan* ger Patrik läsaren av sin passion för havet – och jag tackar och bockar. Det är en unik läsupplevelse. Han skildrar människans driv att förstå och ta makten över havet med olika anekdoter från historien. Vi möter världsomseglares och bagares relation till havet, och vi följer med långt ner i Challengerdjupet. Vi möter havets olika livsformer och låter oss imponeras av kaskelotvalen med dennes förunderliga egenskaper. Men allt är inte så romantiskt alla gånger. Hur kul var det egentligen på Magellans världsomsegling? Inte värst.

Boken genomsyras av en sorts andlighet utan att nämna Gud. Det märks inte minst när författaren berättar om solrosens mekanismer. Hur vet solrosen hur den ska vända sig för att växa och få liv? Allt har sin rytm och fungerar som det är tänkt, från minsta vattendjur till största val. Allt är skapat är med sådan finess. Hur är det möjligt? Tja. Det är en mäktig bok.

Lisa Larsson



Lisa Larsson tipsar om Patrik Svenssons bok *Den lodande människan – havet, djupet och nyfikenheten*. Foto: Emil Malmberg.



BILD: KRISTIN LIDELL/IKON

TOPP-LOCK		HAR KUNSKAP OM	ASTRID-PENG	BRINNER LITE LISTVERK	PETER SOM HAR RITAT BOLIDENS KYRKA	
SPÅR						
						UR VÅGEN!
HÅLLER UTKIK				PÅ VÄST-KUSTEN JAG FÖRSTÅR!		
MÄLLÖS		GENRE		FÖRVAR-INGS-MÖJLIG-HET		
				SLAG-DÅNGA		
				JÄMMER		
TÄNDA EN BRÅSA		ROR I ÄLDRE LÄSEBOK		SAKNAR ORUTIN-ERAD		
					FÅR KANSKE VINNARE	DER-MATIT
				SAKNAR SLUT-KÖRD		GULLIGA
				FORNTIDA STAD		
SVART DAG				EVANGELIUM SOM FÖRKNIPPAS MED JULEN		
INNE-HÅLLER 21 BREV			KAN SKÖRD SLÅ	ANVÄNDER RIVBRÅDA FRÅN MISSNÖJD		
VÄTSKE-PAR-TIKLAR	KOMMER TILL KLARHET	FRANSK VÄN		KOLA	SAKNAR RÖRELSE-FÖRMÅGA	
					KLEN-MODIGA	FÖR VUXNA TISDAGAR I FÖR-SAMLINGSGÅRDEN
GAV INSTRUK-TIONER		INVÄND-NING STÅ PÅ ÖRONEN			TONÅRS-DROM	GOJA
UT-TRYCK-SÄTT			FÖRST I SKALA	HÖRS PRAT-MAKARE		
PRO-NOMEN		LIVS-MEDEL	HETTE JESUS MORMOR	HUGIN OCH MUNINS HUSSE	LAGGA I OLIKA HOGAR	LEG
			SES MED-BÅGE			
			KORVTILL-BEHÖR		GLATT STRÅK	
FICH-TELIUS	GICK IFRÅN				GER UPP ANDAN	
						NICKEL
					 PÅ ALLA CYLIN-DRAR	
I MORÖ BACKE KYRKA 19 DEC 19.00		LIDA BRIST PÅ			GE RÖTT KORT	

Skriv ned orden från de färgade rutorna och skicka in dessa, namn, telefonnummer och adressuppgifter till: skelleftea.kommunikation@svenskakyrkan.se alternativt Svenska kyrkan Skellefteå, Storgatan 63, 931 34 Skellefteå. Märk e-posten/kuvertet med "Korsord". Tre vinnare får fina Fairtrade-produkter. Ej för anställda eller förtroendevalda.



Fem hållbara tips av Hållbara Sara inför julen

- Gör en "önskegöralista" istället för en önskelista. Fokusera på vad ni vill göra tillsammans under julen istället för att fokusera på prylar och saker.
- Köp begagnade julklappar. Det är klimatsmart och man sparar pengar.
- Minska matsvinnet genom att bara

laga mat som äts upp. Introducera två vegetariska alternativ på julbordet.

- Slå in julklapparna i återbrukat material som till exempel dukar och örngott.

- Återanvänd julpyntet för att skapa nostalgi och tradition.

Vad behöver du för att det ska vara jul?



David Rutchman
Bureå

– En krubba och julmusik.



Cathrine Eiderhäll
Skellefteå

– Jag behöver familjen omkring mig, kyrkan och ljus.

Bosse Brorsson
Am quate vitquo
tem itatem.

Hanna Fredholm, 50 år, korsordsmakare i Liv

Hur länge har du gjort korsord?

– Jag började göra korsord för tio år sedan. Innan dess arbetade jag som kommunikatör i många år. Sen några år tillbaka kombinerar jag korsordsmakandet med studier i teologi vid Lunds universitet.



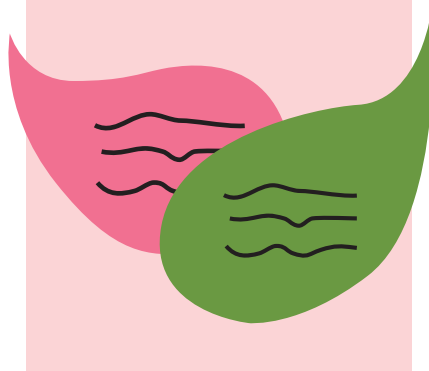
Stämmer det att det är bra för hjärnan att lösa korsord?

– Ja, det finns forskning som visar att det är bra för minnet och andra kognitiva funktioner att lösa korsord. Personer som löser korsord regelbundet får lite extra hjärngympa.

Vad ska man göra om man kör fast när man löser ett korsord?

– Att googla tycker jag är lite fusk, även om jag gör det själv ibland. Fråga någon i din närhet! Det är kul att lösa korsord tillsammans med andra.

*Vad är julkrubba?
Ett arrangemang
av figurer som
tillsammans
gestaltar Jesu
födelse.*





Skapa med Susanne

Susanne Brännström har skapat med sina händer under större delen av sitt liv och delar gärna med sig av erfarenheter och idéer. Hennes bästa tips är att se sig omkring och hitta det vackra i det naturen bjuder på. Du behöver oftast inte gå så långt för att hitta material. Nedfallna kottar kan du kanske hitta vid kvarterets lekplats om du inte bor så att du har skogens förråd inpå knuten.

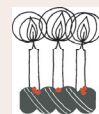
Här får vi tips och inspiration för att göra en egen ljuskran inför advent.

DU BEHÖVER

- Halmstomme
- Ljushållare för värmeljus eller kronljus
- Myrtentråd (grön eller brun)
- Tång att bita av myrtentråden
- Limpistol
- Olika slags växtmaterial, som mossor och ris.
- Dekoration av olika slag, som äpplen, kottar, bär som går att torka, thuja, buxbom, torkade apelskinskivor, band... Fantasinet sätter gränserna!

TÄNK PÅ

- Att allemansrätten ger dig rätt att plocka nedfallet material och mossor.
- ... men inte att plocka ris från t ex blåbär och lingon utan markägarens tillstånd.
- När du plockar mossor, ta inte från samma ställe.
- För extra säkerhet, om din kran ska bli en ljushållare: Välj batteriljus.



LIV ges ut av omnimporis as anda oui om
nim qui dem evelige niamet faccabor ad et
landusam. Sequi aut voloren iendiat empo-
rem utatibus?

Om du har frågor eller vill Ped utem faccum
et raessimust optaspicae cum quidel mossus,
sitem recessit expel intotatianda.

