

LIVSNÄRA

i Norra Hagunda församling

Nr. 2/2024

Sång för gemenskap
och hälsa

*Kalendarium & program
för julens aktiviteter*

Barnpyssel



**Svenska
kyrkan**

Norra Hagunda
församling

Tänk, nu är det snart jul igen...

Några inledande ord från diakonen

När vi hör den meningen händer det något i oss. Minnen och associationer väcks till liv. Vi kan småle åt fina och roliga minnen från andra jular. Och det kan väckas förhoppningar på julen vi har framför oss. En god jul kan vara när vi är omgivna av våra nära och kära. Att se glädjen i barnens ögon när julklappen öppnas och det är något riktigt efterlängtat som finns där. Och det är ju väldigt fint när vi känner så.

Men jag tror och min erfarenhet efter många år som diakon visar, att det även kan väckas helt andra tankar och känslor. Alla har inte positiva minnen från uppväxten. Alla har inte stora julfirande som väntar. Alla har inte en sådan ekonomi att kunna köpa både god mat och julklappar. När livet på något sätt gör ont, vid sorg eller bekymmer och oro för olika saker, är det omöjligt att känna någon positiv längtan inför julen. Tvärtom har någon kallat julafton för årets värsta dag, för att det gör så ont i själen.

Då kan en god jul vara att man tar sig igenom dagen, får timmarna att gå. Att man så att säga klarar av dagen, så gott man kan. Det blir ju kväll även på julaftonen. En god jul kan alltså vara när helgdagarna är över och vardagen tar vid.

Oavsett hur din jul kommer att vara, vill vi i Norra Hagunda församling bjuda in till de olika gudstjänsterna i våra fina kyrkor. Kanske kan det bli ett litet andrum, oavsett om du tycker att tiden går alldeles för långsamt eller har mer än fullt upp att göra.



Birgitta Brännström
Diakon

birgitta.brannstrom@svenskakyrkan.se

Nr. 4/2024

Tidningen delas ut som samhällsinformation i Vänge, Järlåsa, Skogs-Tibble, Åland & Läby

Ansvarig utgivare: Jan Novosel
Redaktör: Gunnar Lindgren/Linda Mickelsson
Omslagsfoto: Alex Giacomini/Ikon
Upplaga: 2400 st
Tryck: Wikströms Tryckeri AB

Kontakt

Norra Hagunda församling
Telefon: 018-36 40 11
tis-tor kl. 10-12
ons kl. 13-15

Adress:
Gamla Salavägen 31
755 76 Vänge
svenskakyrkan.se/norrahagunda

Personal

Jan Novosel, kyrkoherde	36 46 96
Helena Hahr Lewita, komminister	36 46 93
Birgitta Brännström, diakon	36 40 27
Karin Widing, kamrer	36 40 06
Gunnar Lindgren, kommunik/förv.ass.	39 21 20
Linda Mickelsson, kommunik/adm.	36 46 20
Åsa Pettersson, fritidsledare	39 41 10
Oskar Andersson, församl.konsulent	36 41 25
Maria Flink Opoku, församl.assistent	36 40 02
Ingrid Sör, kyrkomusiker	36 40 26
Andreas Eklöf, kyrkomusiker	36 40 44
Bengt Larsson, ansv fastighet/kyrkogård	36 40 45
Christina Segerqvist, vaktmästare	36 46 95
William Hilton-Brown, vaktmästare	36 47 11
William Ekström, vaktmästare	39 10 71

Krönika

Körsång & hälsa

Överallt i Sverige, i kyrka efter kyrka och vecka efter vecka dyker tusen på tusen körsångare upp för övning. Körsången är högt älskad och väcker stort engagemang hos många. Många vittnar inte bara om hur roligt det är utan också om hur bra de mår av att sjunga. Vad är det som lockar och väcker så mycket glädje hos människor?

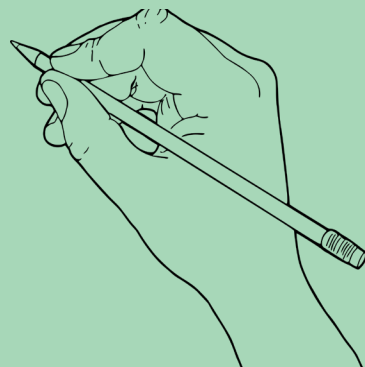
Musik är en påvisad hälsofrämjare, både när den blir utövad och lyssnad på. Men det fantastiska med just sången är att den ligger oss så nära, direkt och högst personligt. Ett instrument ligger utanför oss själva, det är fjärrstyrt. Med sången är vår egen kropp instrumentet och vi använder rösten helt intuitivt. Rösten blir då ett mer direkt uttryck för den vi är.

De flesta uttrycker att de mår bra av att sjunga och många körsångare har kommit till en övning trötta och hängiga, för att sedan åka hem pigga och fulla av kraft. Jag tror att vi mår bra av att sjunga, att sången förlöser saker inom oss när vi får ge uttryck för det. Forskningen visar också på många fysiska fördelar med sång och musik över lag. Sången aktiverar djupandning, vilket är bra för stress, det tränar minnet genom att aktivera hjärnans minnescentra, det frigör dopamin, ökar oxytocin och testosteron. Det stärker barns arbetsminne och gör att de presterar bättre i andra ämnen och hjälper äldre att stävja demens.

Något som också är bra för oss är att ingå i ett sammanhang och i kören gör man det både socialt och musikaliskt. Man får uppgå i något som är större än en själv. Sången, det högst personliga, blir tillsammans med andra något större. Alla bidrar till klangen och alla är viktiga.

Med det vill jag hälsa *alla välkomna* till kören – kom och prova!

Andreas Eklöf, kyrkomusiker
andreas.eklof2@svenskakyrkan.se



Facebook
facebook.com/norrahagunda



Instagram
instagram.com/norrahagundaforsamling

Kalendarium *gudstjänster & musik*

Eventuella ändringar meddelas på hemsidan:
svenskakyrkan.se/norrahagunda

November

Lördag 30 november, kl. 16.00
Adventskonsert med församlingens körer
Järlåsa kyrka

December

Söndag 1 december, kl. 10.00
Högmässa, Ekebykören sjunger
Vänge kyrka

Onsdag 4 december, kl. 12.00
Mässa, Vänge kyrka

Fredag 6 december, kl. 19.00
Luciatåg, Läby hembygdsgård

Söndag 8 december, kl. 10.00
Gudstjänst, Läby kyrka

Fredag 13 december, kl. 18.00
Luciatåg med församlingens barnkör
Vänge kyrka

Lördag 14 december, kl. 16.00
Luciatåg, Skogs-Tibble kyrka

Söndag 15 december, kl. 10.00
Gudstjänst, Solosång av Gunnar Lindgren
Vänge kyrka

Söndag 22 december, kl. 10.00
Högmässa, Järlåsa kyrka

Julafton 24 december, kl. 10.00
Gudstjänst vid krubban, Vänge kyrka

Julnatten 24 december, kl. 23.30
Midnattsmässa, Läby kyrka

Juldagen 25 december, kl. 06.00
Julotta, sång av Karolina Jörgensen, sopran.
Järlåsa kyrka

Juldagen 25 december, kl. 08.00
Julotta sång av Karolina Jörgensen, sopran.
Skogs-Tibble kyrka

Annandag Jul 26 december, kl. 11.00
Högmässa sammanlyst till Uppsala domkyrka

Söndag 29 december, kl. 10.00
Högmässa, Vänge kyrka

Nyårsafton 31 december, kl. 14.00
Nyårsbön, Vänge kyrka

Januari

Nyårsdagen 1 januari, kl. 11.00
Högmässa sammanlyst till Uppsala domkyrka

Söndag 5 januari, kl. 10.00
Gudstjänst, Vänge kyrka

Måndag 6 januari, kl. 16.00
Gudstjänst, Skogs-Tibble kyrka

Söndag 12 januari, kl. 10.00
Högmässa, Vänge kyrka

Söndag 19 januari, kl. 10.00
Gudstjänst, Vänge kyrka

Onsdag 22 januari, kl. 12.00
Mässa, Vänge kyrka

Lördag 25 januari, kl. 16.00
Lördagsmusik,
Järlåsa kyrka
Se hemsida för mer information



**Svenska
kyrkan**

Norra Hagunda
församling

Söndag 26 januari, kl. 10.00
Högmässa, Vänge kyrka

Februari

Söndag 2 februari, kl. 10.00
Gudstjänst, Vänge kyrka
Dopfest, Änglakören medverkar

Onsdag 5 februari, kl. 12.00
Lunchmusik, Vänge kyrka
Se hemsida för mer information

Lördag 8 februari, kl. 16.00
Lördagsgudstjänst, Keruberna medverkar
Skogs-Tibble kyrka

Söndag 9 februari, kl. 10.00
Högmässa, Järlåsa kyrka

Söndag 16 februari, kl. 10.00
Högmässa, Vänge kyrka

Onsdag 19 februari, kl. 12.00
Mässa, Vänge kyrka

Lördag 22 februari, kl. 16.00
Lördagsmusik
Järlåsa kyrka
Se hemsida för mer information

Söndag 23 februari, kl. 10.00
Högmässa, Vänge kyrka

Mars

Söndag 2 mars, kl. 10.00
Högmässa, Järlåsa kyrka

Onsdag 5 mars, kl. 12.00
Askonsdagsmässa med musik
Vänge kyrka

Lördag 8 mars, kl. 16.00
Lördagsgudstjänst, Skogs-Tibble kyrka

Söndag 9 mars, kl. 10.00
Högmässa, Vänge kyrka

Söndag 16 mars, kl. 10.00
Högmässa, Vänge kyrka

Onsdag 19 mars, kl. 12.00
Mässa, Vänge kyrka

Söndag 23 mars, kl. 10.00
Gudstjänst med Bibelutdelning till 5-åringar
Järlåsa kyrka

Lördag 29 mars, kl. 16.00
Lördagsmusik
Järlåsa kyrka
Se hemsida för mer information

Söndag 30 mars, kl. 10.00
Högmässa, Vänge kyrka





Andreas Eklöf leder Norra Hagunda kyrkokör i Vänge kyrka

Körsång, hälsa & gemenskap

I Norra Hagunda församling finns det fem körer; tre för barn och två för vuxna. Nästan 90 000 personer sjunger i någon av Svenska kyrkans 5 000 körer. Musiken är en viktig del av kyrkan och har en given plats i alla gudstjänster vilket gör organisationen till Sveriges största konsertarrangör.

Norra Hagunda kyrkokör

Under ledning av kyrkomusikern Andreas Eklöf träffas omkring sexton deltagare i Vänge kyrka. Kören rymmer allt från erfarna sångare till nybörjare. Glada återseenden och skratt avbryts när klockan slår 18.30 och övningen börjar. Det är en rejäl uppvärmning, allt från fysiska rörelser till röstträning och efter 20 minuter tar sången fart på allvar.

Idag står julmusiken i centrum inför kommande konserter. Körmedlemmarna både sjunger och antecknar i sina notpapper. Andreas är noggrann, vilket också resulterar i en duktig kör. "Skriv en kommentar om att ni inte andas här" säger Andreas och pekar i noterna. "Här får ni andas istället" fortsätter han och flyttar fingret till nästa stycke. "Och om ni måste, så andas tyst." Sångarna instämmer och skrattar.

En av medlemmarna i kören är Thijs Wiessing som har varit medlem från det att pandemins restriktioner lättade. Han berättar att han känner av körsångens positiva egenskaper och att han upplever det under varje körövning. "Det har med andningen att göra, som med all fysisk motion och rörelse" säger han. "Gemenskapen spelar också en viktig roll. Att vara del av en grupp där alla behövs, skapar glädje och välmående."

Forskning har visat att vi blir gladare, mindre stressad och får mer energi genom att sjunga tillsammans med andra. Man har till och med skrivit ut körsång på recept i vissa regioner eftersom man kan jämföra kraften i att sjunga i kör med akupunktur och andra behandlingsmetoder som används för att behandla både nedstämdhet och högt blodtryck.



Norra Hagunda kyrkokör
Thijs, bakre raden, första till vänster
Berit, bakre raden andra från höger.

” Jag får energi och allt känns mycket roligare

Berit Freidenfeldt har sjungit i över 40 år och började i kyrkokören i våras. Hon trivs väldigt bra och berättar att alla var så glada och välkomnande när hon började. Även hon märker av de gynnsamma effekterna av att sjunga tillsammans med andra. ”Jag känner mig upprymd efter övningar och framträdanden. Jag får energi och allt känns mycket roligare” berättar hon.

Barnkörerna – en plats för de mindre

Andreas leder även Änglakören, för de yngre barnen mellan 7–8 år. Det är 18 glada och livliga barn som träffas i verksamhetsmodulen i Vänge en gång i veckan. Barnen övar just nu ivrigt julsånger eftersom de ska uppträda både på lucia och på advent. Andreas gillar att leda barnen i sång. ”Det är roligt att följa barnen över tid och se dem växa, både i musiken och i sig själva” berättar han.

Även hos barn kan man se positiva aspekter av sång. Här handlar det om hjärnans utveckling och att barn som får musicera eller sjunga presterar bättre i skolan enligt *Sveriges körförbund*.

En svensk studie av Torkel Klingberg, professor i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska Institutet, har visat att musikträning stärker barnens arbetsminne, vilket i sin tur gör det lättare att lära sig läsa, räkna, memorera fakta och förstå samband.

Ingrid Sör, som är kyrkomusiker i församlingen och leder barnkören Keruberna, förklarar att barnen, förutom att träna sång, övar upp sin förmåga att lyssna, liksom koncentration och kreativitet. Det utvecklas också en fin gruppgemenskap.

Sävsångarna – för dagledig

En annan kör som Ingrid ansvarar för är Sävsångarna. Deltagarna är mellan 39 och 90 år, med majoritet åt det lite äldre hållet. Gruppen träffas en gång i veckan, på förmiddagar, och repertoaren är av såväl kyrklig som av världslig karaktär.

Efter pensionen kan många känna sig sysslösa, men i kören kan man skapa sig ett sammanhang och få tillgång till både sång och vänskap.





Ingrid Sör har röstuppvärmning med Sävsångarna.

Sävsångaren Margareta Hedlund som har sjungit i 13 år, tycker att det bästa med körsång är den ökade energin och glädjen som hon känner efteråt. "Gemenskapen är också en av de främsta anledningarna till att sjunga i kör. Jag känner mig alltid välkommen och jag är glad att jag är med" berättar hon.

Ingrid Sör instämmer och berättar att "den fysiska aktiviteten av att sjunga tillsammans frisätter endorfiner – kroppens må-bra-hormon – som gör att vi blir glada. Gemenskapen är lika viktig som sången. När vi sjunger tillsammans lyssnar vi in varandra och synkar vår andning, vi ger av oss själva i sången och blir en viktig del av en helhet. Det skapar en väldigt stark gemenskap."

Linda Mickelsson, kommunikatör
linda.mickelsson@svenskakyrkan.se



Sävsångarna utanför Kyrkskolan i Vänge.
Margareta, andra från höger.

ADVENTSKONSERT

Järlåsa kyrka 30 november kl. 16.00

Medverkande körer:

Norra Hagunda kyrkokör

Sävsångarna

Seraferna

Änglakören

Sprid ljus i mörkret

I natt vaknar miljontals människor
till ljudet av krig och konflikt.

Swisha din gåva för fred till 900 1223.

act
Swedish Light



SWISHA
DIN GÅVA
FÖR FRED

900 1223

© Fredrik Ivarsson

Ny uppdaterad hemsida!

Välkommen att besöka den
uppdaterade hemsidan. Här hittar du
information om aktuella evenemang
och korta filmer för små & stora.

En *nyhet* är att du kan besök våra fem
kyrkor virtuellt!

*God Jul önskar
Norra Hagunda församling*

VÄLKOMMEN ATT FIRA

Lucia

FREDAG 6 DECEMBER

KL. 19.00 i Läby hembygdsgård



FREDAG 13 DECEMBER

KL. 18.00 i Vänge kyrka

Luciatåg med församlingens barnkör

Keruberna

Änglakören

Seraferna



LÖRDAG 14 DECEMBER

KL. 16.00 i Skogs-Tibble kyrka



JULOTTA

Juldagen 25 december

kl. 06.00 Järlåsa kyrka

Sång av Karolina Jörgensen, sopran.

kl. 08.00 Vänge kyrka

Sång av Karolina Jörgensen, sopran.



Mötesplatser i församlingen

Kyrka hela veckan

"Gud är en Gud som har många rum. Vi kristna kan inte spara heligheten bara till söndagar. Den måste lysa ut genom hela livet..." Så skriver Lucy Moore, en av dem som skapat Messy church – det vi kallar Himla röra.

En stor och viktig del i prästlivet är att dela liv och tankar med våra ungdomar under en period i deras liv, från de första blyga fnittrarna då de börjar sin konfirmationsläsning tills de tar steget ut i vuxenvärlden. Det finns så mycket klokskap hos våra tonåringar. Därför tänkte vi att vårens Lunchmässor i Vänge kyrka kan få bygga på deras tankar. Alla lunchmässor börjar kl 12.00.

22 januari: Familj och relationer.

Hur gör vi när det gnisslar? Vad säger Jesus?

19 februari: Att vara en bra kompis.

Ska jag berätta när min kompis talar illa om en annan?



Alex Giacomini/Ikon

Himla röra för barn & vuxna i Järlåsa bygdegård

Kom som du är, ålder spelar ingen roll! Vi pysslar, äter köttbullar och makaroner, sjunger och firar en enkel gudstjänst tillsammans kl. 17–19.

29 januari: *Det lilla ljus jag har*

26 februari: *Kärlek och hjärtan*

Anmälan till:

oskar.andersson@svenskakyrkan.se

LIONS CLUB HAGUNDA

Lördag 14/12 kl. 10–14

Julmarknad vid SH Macken i Vänge.
Försäljning av bl.a. nyhuggna & närproducerade granar, dörrkransar & lotterier.

Om du vill ha en gran innan den 14 december, kontakta Anders Fagerberg på tel. 070-811 60 64.

Bli av med din julgran!

Knyt fast en plastpåse med minst 50 kronor i toppen på granen och ställ den synligt vid gatan tisdagen den 14/1 före kl. 09 så hämtar vi granen.

OBS! Gäller bara Vänge samhälle!

Hjälp Lions Hjälpa



Öppen förskola

Lek, fika & umgänge

Öppna förskolan är en mötesplats där du som är hemma med barn kan träffa andra vuxna med barn. Under ett par timmar har vi sång, lek och fika. Vi startar igen den 14 januari.

Välkommen på tisdagar kl. 9–11 till verksamhetsmodulen i Vänge.

För mer information är du välkommen att ringa Åsa Pettersson, tel. 072-560 14 32



Alex Giacomini/Ikon

UNiK – UNg i Kyrkan

Ungdomsgruppen riktar sig till dig som är 15+. Vi träffas varannan vecka i Vänge med drop in från 16.30– 19.45 med start torsdagen **23 januari.**

Vi fikar, pysslar, leker, samtalar och det är DU som hjälper till att bestämma kvällens innehåll. Ta gärna med dig en kompis! Psst! Visste du att UNiK brukar åka på läger?!

Afternoon tea i Vänge kyrka

Varmt te, nybakade scones med marmelad och ost. Och så trevligt sällskap under någon timme. Kom och dela en stund med oss. Vår förhoppning är att vi kan dela tankar om relationer, barn, sorg och död, svikna förhoppningar, arbete, fritid och annat som hör livet till.

Ålder har ingen betydelse. Det finns både rit-papper och leksaker för barnen. Vi avslutar med kvällsmässa. Ingen anmälan krävs och inte heller att du stannar hela tiden.

Drop-in från kl. 16.30–18.00

15 januari

12 februari



Stick-café

Start igen den 23 januari kl 10.00

Vi träffas i Verksamhetsmodulen i Vänge varannan vecka. Du behöver inte handarbета, alla är välkomna på fika och en stunds gemenskap!



Hantverksgruppen

Här träffas vi för att under terminen prova på & arbeta med olika hantverkstekniker. Start 13 januari kl. 18–20 i modulen i Vänge. För mer information eller frågor är du välkommen att kontakta Agneta Friestedt på tel. 070–237 92 02



Jessica Segerberg/Ikon



Gustaf Helsing/Ikon

Julens viktigaste nummer:

Jourhavande präst: 112
 Kvinnofridslinjen: 020 50 50 50
 Tjejjouren: 08-644 40 45
 Bris: 116 111
 Anonyma Alkoholister: 08-720 38 42
 Alkohollinjen: 020-84 44 48
 Anhöriglinjen: 0200- 239 500
 Föräldralinjen: 020-852 000
 Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80
 Polisen: 114 14 (Vid akuta fall ring 112)
 Brottsofferjouren: 116 006
 Självordslinjen: 90 101
 Hjälpplinen: 0771-22 00 60

Visste du att ...

Läby kyrka stängdes år 1860 och församlingen slogs samman med Vänge? Till kyrkan i Vänge byggdes det så kallade Läbykoret för att ge rum åt sina nya församlingsmedlemmar.

Efter att kyrkan i Läby stått öde, och fungerat som spannmålsmagasin, påbörjades under 1920-talet en omfattande renovering. Församlingsborna, som aldrig gav upp kampen om sin kyrka, hämtade själva stenar till bygget från åkern utanför.

Den 25 oktober 1928 återinvigdes Läby kyrka av ärkebiskop Nathan Söderblom. Människor valfärdades till platsen och de som inte fick plats inne i kyrkan trängdes utanför fönstren för att få en glimt av både Nathan och de gästande kungligheterna.



Lars Lindgren

Det är tack vare ditt medlemskap som Svenska kyrkan:

- har mötesplatser & aktiviteter för barn och ungdomar,
- är en av Sveriges största konsertarrangörer,
- kan bedriva ett aktivt arbete för att bryta ensamheten hos dom äldre genom aktiviteter och besök på äldreboenden,
- bevarar och håller kyrkobyggnader öppna för viktiga händelser i människors liv, så som dop, bröllop, gudstjänst & begravning,
- har personal på sjukhus & på flygplatser för dom som behöver stöd,
- kan erbjuda samtalsstöd både enskilt och i grupp.

Ordflätan- Vad säger änglar i Bibeln?

Tala tyst

Isaks pappa

Gör man till Gud

Son till Abraham

Räddade djur

Dricker man till scones

Varken bensin eller disel

Guds hus

Har vingar

Ger vatten på huvudet

Slog Goliat



När du har löst ordflätan kan du skicka in svaret till:

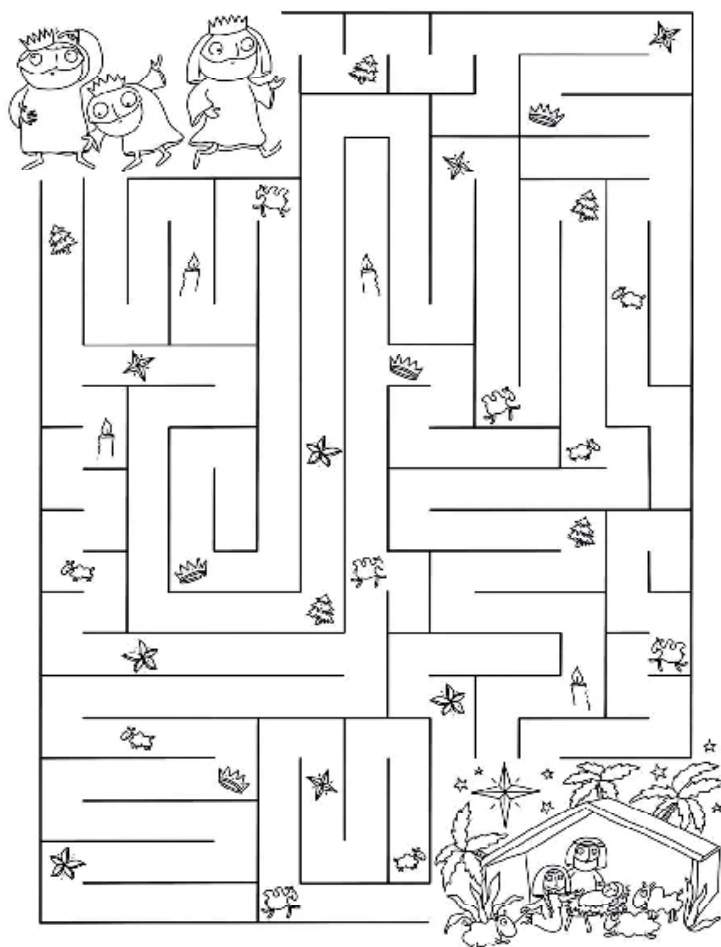
maria.flinkopoku@svenskakyrkan.se

Ett fint pris väntar vinnaren!

Rätt svar på förra veckas ordfläta:
MINIORER

Grattis till Joline Carlstam och Noomi Stenfeldt som har vunnit varsitt pris.

DE VISE MÄNNEN BEHÖVER LITE HJÄLP MED SISTA BITEN FRAM TILL JESUS. KAN DU HJÄLPA DEM ATT HITTA RÄTT VÄG?



HUR MÅNGA AV VARJE GREJ GÅR DE FÖRBI LÄNGS DEN RÄTTA VÄGEN?
RÄKNA OCH SÄRIV RÄTT ANTAL I RUTAN.



Julevangeliet

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivas. Det var den första skattskrivningen, och den hölls när Quirinius var ståthållare i Syrien. Alla gick då för att skattskriva sig, var och en till sin stad. Och Josef, som genom sin härkomst hörde till Davids hus, begav sig från Nasaret i Galileen upp till Judeen, till Davids stad Betlehem, för att skattskriva sig tillsammans med Maria, sin trolovade, som väntade sitt barn.

Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda, och hon födde sin son, den förstfödde. Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem inne i härbärget.

I samma trakt låg några herdar ute och vaktade sin hjord om natten. Då stod Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de greps av stor förfäran. Men ängeln sade till dem: "Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket.

I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren. Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba." Och plötsligt var där tillsammans med ängeln en stor himmelsk här som prisade Gud: "Åra i höjden åt Gud och på jorden fred åt dem han har utvalt."

När änglarna hade farit ifrån dem upp till himlen, sade herdarna till varandra: "Låt oss gå in till Betlehem och se det som har hänt och som Herren har låtit oss veta." De skyndade i väg och fann Maria och Josef och det nyfödda barnet som låg i krubban. När de hade sett det, berättade de vad som hade sagts till dem om detta barn. Alla som hörde det häpnade över vad herdarna sade. Maria tog allt detta till sitt hjärta och begrundade det. Och herdarna vände tillbaka och prisade och lovade Gud för vad de hade fått höra och se: allt var så som det hade sagts dem.

Lukasevangeliet 2:1-20



Svenska
kyrkan

Norra Hagunda
församling

Jeff Weese/Ikon