



ETT NUMMER OM BÖN

LIVET

Syster Isabella
och kärleken

Mia Törnblom och
gudomligheten

Bruksanvisning
för att be

Ingen annan varelse

Ingen annan varelse på jorden än människan ber.
Ingen annan varelse har som vi fått möjligheten att kunna nå så djupt, att vi kan få kontakt med den inre avsikten med allt. Att be är ett språk som vi har fått tillsammans med vårt ursprung. Att be är vår identitetshandling.

Vi människor är skapade för samtal – inte bara i sidled, människa till människa, utan också i djupled, människa till Gud och Gud till människa.

Det första som sägs i Bibeln om människan är att hon skall vara Guds avbild. Vara en med Gud samtalande partner. Ordet ”människa” på bibelns grundspråk betyder ”vänd uppåt”. Vänd mot Gud, ansikte mot ansikte. Gudsvänd.

I detta nummer av Livet möter du syster Isabella som varje dag ber minst fem gånger, församlingens präst Monika som guidar dig i hur man kan be och coachen Mia Törnblom som hävdar att hon hela livet haft det gudomliga som följeslagare.

Staffan Hellgren
Kyrkoherde/kontraktsprost



SINNESROBÖNEN

Gud, giv mig sinnesro att acceptera
det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse skillnaden.

av Rienhold Niebuhr

LIVET I DANDERYD NR 1 2010

Redaktion

Staffan Hellgren, kyrkoherde
staffan.hellgren@svenskakyrkan.se

Christina Högberg, informatör
christina.hogberg@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare

Staffan Hellgren, kyrkoherde
staffan.hellgren@svenskakyrkan.se

Design&produktion

Lind Lewin kommunikation
anna@lindlewin.se

Skribenter

Mia Sjöström, Petter Karlsson

Mönster

Lotta Kühlnhorn

Fotografer

Elliot Elliot, Håkan Elofsson

Tryckeri

Stockholms Läns Grafiska AB, Danderyd

www.svenskakyrkan.se/danderyd

Svenska kyrkan 
DANDERYDS FÖRSAMLING

Öppettider

Växeln har öppet

måndag–fredag
9.00–12.00.
Tel 08-568 957 00.

Bokningen har öppet

måndag, tisdag, torsdag 9.00–12.00.
Tel 08-568 957 10.
asa.mellqvist@svenskakyrkan.se

Husmors bokning av församlingsgårdar
har öppet måndag-torsdag 10.00–12.00.
Tel 08-568 957 35.

Barnens Dag

Var med och gör världen bättre. Söndagen den 14 mars är det Barnens dag. Gudstjänsten börjar 11.00 i Danderyds kyrka med Katharina Mourath, präst och barnkören.

Därefter blir det familjefest i Gästabudssalen i Danderyds församlingsgård. Kyrkkaffe/saft, lotterier, leksaksloppis, fiskdamm och trollkarlen Whoops! Insamlade pengar går till Hela världen, Svenska kyrkans internationella arbete.

Författarkvällar i Enebykyrkan

Sågverksungen

Vibeke Olsson, berättar om sin nya bok *Sågverksungen*. Tisdagen den 16 mars 19.00 i Enebykyrkan. Inträde: 50 kr. Kaffeservering.

Samarr. Kyrkan i Enebyberg, Enebybergsbibliotekets vänner och Studieförbundet Bilda.

Ett brustet halleluja

Tomas Sjödin, pastor, författare och sommarprat�are som bland annat har skrivit böckerna *Den enklaste glädjen* och *När träden avlövas* ser man längre från vårt hus.

Tisdagen den 13 april 19.00 i Enebykyrkan. Inträde: 50 kr.

Kaffeservering. Samarr. Kyrkan i Enebyberg & Studieförbundet Bilda.

Endags-retreat

En dag i stillhet och ro med möjlighet att höra vad du själv tänker.

Välkommen på retreat till Petruskyrkan lördagen den 17 april 10.00–18.00.

Du kan välja att bl.a. delta i djupmeditation, en ledd meditation med möjlighet att måla dina inre bilder, äta i lugn och ro till ljudet av gregoriansk musik och fira mäsä.

Kostnad: 300 kr (inkl. kaffe, lunch och middag)

Anmälan till sjukhuspräst Kjell Casserfelt, 08-568 957 46 eller komminister Monika Regnfors Sjören, 070-740 65 66.

Född 1996?

Under 2010-2011 är det din tur att vara konfirmand! En tid med läger och vnskap, diskussioner och funderingar om livet och om tro. Vi inbjuder blivande konfirmander och föräldrar till Öppet hus, onsdagen den 21 april 19.00-20.30 i Danderyds församlingsgård, Klockargårdsvägen 2. Då får du veta mer om Danderyds församlings olika konfirmationsalternativ. Frågor? Kontakta konfirmandsamordnare Lotta Gunnarsson på 08-568 957 43 eller lotta.gunnarsson@svenskakyrkan.se



Hallå där:

Margareta Söderberg som ska vara med och samla in pengar till Hela Världen, Svenskakyrkans internationella arbete.

Hur går det i år?

– Förra året samlade vi in drygt 300 000 kr i Danderyd via gåvor, fasta givare, kollekter, Barnens dag och bössinsamling. Nu hoppas vi att danderydsborna är ännu mer generösa.

Vart går pengarna?

– Till bland annat katastrofhjälp, vattenförsörjning, mikrolån, skolundervisning och hemlösa barn.

Kommer pengarna fram?

– Svenska kyrkan har god kontroll med långa och nära relationer, utan mellanhänder, med de som hanterar biståndet på plats. Omkostnaderna för administration är låga, endast 13 procent.

Varför är du engagerad?

– Det internationella arbetet är en viktig del av Svenska kyrkan och det är en frivillig insats. Jag är engagerad för att jag tycker att det är viktigt. Hjälpen kommer fram och det ger mig glädje.

Bössinsamling fredag 26/3 och lördag 27/3 i Mörby centrum samt centrumen i Enebyberg, Stocksund och Djursholm.

Hallå d

Syster Isabella
i Birgittasystrarnas kloster
i Djursholm.



äruppe...

Hur gör man när man ber och vad kan man egentligen förvänta sig av en bön?
Och måste man tro *på riktigt* för att få be?

– **JAG BESTÄMDE MIG** för att ge mitt liv till den som älskar mig mest – Gud. Jag fick en kallelse att bli nunna, du att bli journalist, säger syster Isabella till mig när vi träffas för att prata om bön.

Syster Isabella har varit nunna i över 40 år. I Birgittasystrarnas kloster i Djursholm har hon bott i tjugo år. Här ber systrarna tillsammans flera gånger om dagen och bönen är en Birgittasysters första uppgift.

– Bönen är kontakten med Gud. Bön är livet för mig och den ger näring till mina handlingar, säger syster Isabella.

– Men att be ständigt betyder inte att vi systrar bara ska sitta stilla och be och sjunga i kapellet. Vi har mycket arbete att göra. Men även arbetet blir som en bön eftersom vi utför Guds vilja.

De fjorton Birgittasystrarna i Djursholm driver både ett äldreboende och ett gästhem i anslutning till klostret.

– Gud har inga händer och inga fötter utan utför sitt arbete genom oss. Det gör att jobbet inte känns så tungt, även om vi systrar också blir trötta av att dammsuga tio rum.

Syster Isabella förklarar att det även är en bön att hjälpa en annan människa, eftersom Gud finns i varje människa.

– Jag tror inte att vi skulle ha lust att göra gott om vi inte bad.

Under bönestunderna i kapellet följer systrarna en bok med texter och psalmer som täcker en hel månads alla dagliga böner. När månaden är slut börjar man om från början igen. För högtider som jul och påsk finns en särskild bönbok. Varje dag ber systrarna att Gud ska öppna deras läppar så att de kan förkunna hans ord.

– Gud ber genom mig. Det där tog tid för mig att förstå, att det är Gud som ber inom mig och inte jag själv. Jag förmår ingenting själv. Det är han som har skapat mig och det är tack vare honom jag kan röra på minsta lilla finger, säger syster Isabella.

Hon räknar upp flera orsaker till att be: att lovprisa, tacka och lyssna till Gud, men även att upptäcka sig själv.

– När jag vet vem jag är kan jag be bättre, säger syster Isabella som tycker att hon har förändrats av att be.

– När jag var yngre hade jag en hård karaktär. Nu tror jag att jag är mjukare och ser saker lite annorlunda. Hade du frågat mig om bön för tjugo år sedan hade jag inte svarat på samma sätt. Det tar många år att förstå och växa i sitt böneliv. Gud ger oss inte allt förstånd på en gång.

Kan du aldrig bli trött på att be?

– Vissa dagar är jag inte lika ivrig att be. Då ber jag ”Gud ge mig längtan efter din kärlek” och då blir jag glad igen. Och vi

systrar kan också vara trötta och sjuka ibland och då kan vi inte alltid gå till kapellet och be, säger syster Isabella.

Hon säger att bönen gör att hon ständigt lever i Guds närhet.

– Gud är min älskade och jag är trogen honom med mitt böneliv. Bönen blir en ständig längtan efter att vara förenad med min älskade. Precis som du håller kontakt med din familj och ringer dem hela tiden när du inte är där. Bönen kan även vara ordlös eftersom jag är i honom och han är i mig i kärlek. Man behöver inte alltid prata, precis som två förälskade människor inte behöver ord – de är i kärlek.

Syster Isabella avbryter sig:

– Det där vet du bättre än jag, men är det inte så? säger hon och tittar frågande på mig innan hon brister ut i ett stort hjärtligt skratt.

– Vi systrar har avstått från mycket, från vårt hemland, anhöriga, en egen familj och en egen vilja. Men vi har inte avstått från glädje och vi har en skatt, Gud. Jag har gett mitt liv till min älskade. Meningen med mitt liv är att dela med mig till andra människor och ge så mycket jag orkar.

Syster Isabella understryker att Gud älskar alla människor.

– Men det är inte så många som söker efter honom, tyvärr. →

VILL DU VARA MED PÅ EN MÄSSA?

Alla som vill är välkomna att vara med och fira katolsk mässa eller sitta med under Birgittasystrarnas bönestund i kapellet. Adress: Bjurevägen 12 i Djursholm. Mässan firas vanligtvis vardagar kl. 7.30, lördagar kl. 16.00 samt söndagar kl. 8.30. Ring dock innan på telefonnummer 08-755 17 85. Du kan även be att Birgittasystrarna ber för en viss person som är sjuk eller behöver stöd på något sätt, i sin förbön.

BÖNESTUNDER I KAPELLET

Så här ber Birgittasystrarna

06.15 Läsning i kapellet.

06.45 Laudes (morgonbön) i kapellet

12.40 Middagsbön i kapellet

16.30 Vesper (eftermiddagsbön) i kapellet

21.00 Kompletorium (kvällsbön) i kapellet

HISTORIA

Birgittasystrarna grundades 1911 av Elisabeth Hesselblad. Det är en reformerad gren av Birgittinorden som instiftades av den heliga Birgitta på 1300-talet. Klostret i Djursholm grundades 1923. Idag finns ett 40-tal kloster runt om i världen och omkring 700 Birgittasystrar. Systrarna är katoliker. På www.birgittasystrarna.se hittar du mer information.

”Syster Isabella har varit nunna i 42 år. Beslutet tog hon som ung, bara 17 år, i hemlandet Indien.

– Jag hörde en inre röst som sa: Kom! Gud ville ha mig helt och hållet för sig själv.”



Kan man inte göra något annat för en människa eller en situation så kan man be, menar Caroline Krook.



CAROLINE KROOK,
Stockholms stifts
förra biskop är
aktuell med en
ny bönbok.
För Livet svarar
hon på frågor
om bön.
Vad är bön?
– Bön är en

inriktning mot Gud. Man riktar sig mot
tillvarons goda makt i hopp om att den
goda makten ska vara det starkaste. En
kristen människa kallar den makten Gud.

Vad ger det dig att be?

– Det är en livshållning som innebär
hopp och förtrostan. Bönen avväjjer
passivitet i svåra situationer. Kan man inte
göra något annat för en människa eller en
situation så kan man be. Man överlämnar
sin oro i Guds händer i hopp om att
kärleken ska segra.

Är det viktigt att få bönesvar?

– Jesus säger att vi får komma med alla
våra önskningar till Gud, även små och
praktiska saker. Men under en bön kan
man förstå att det inte är detta jag vill.
Ett bönesvar kan vara annorlunda än det
förväntade. Gud är så mycket större än ett
barns gudsbild av en sorts jultomte eller
springpojke som uppfyller våra önskningar.

Vad är förbön?

– Att be för en annan människa eller
situation och inte för sina egna behov.
Då överlämnar man det i Guds beskydd.
Förbönen är en viktig del av gudstjänsten.
Den gör att vi kliver ut ur vårt eget trånga
sammanhang, in i ett större.

Kan man be på olika sätt?

– Jag tror att det är som med språket.

Barns språk, liksom bönens språk, utveck-
las hela livet. Hur man ber beror på hur van
man är att använda språket. En vuxen ovan
bedjare börjar med ett barns bönespråk.
Man kan alltid ta hjälp av andras böner ur
någon av alla de bönböcker som finns nu.

Kan man be hur som helst?

– Ja, det är bara man själv som bestäm-
mer hur. Det finns omedvetna bönesuckar,
som "Herre Gud hjälp mig" och bön utan
ord. Ordlösa böner kan liknas vid den
intensiva uppmärksamhet som en förälder
vänder mot sitt sjuka barn. Man kanske
tänder ett ljus eller lyssnar på musik och
har en meditationsstund hemma. Men
bönegemenskapen i gudstjänsten är viktig.
Kristen är man inte på egen hand och det
är svårare att vara en ensam bedjare.

*Om man inte är troende eller är osäker på
om Gud finns, kan man ändå be?*

– När man faller i en isvak tänker man
inte på om det finns någon som hör när
man ropar. Då ropar man på hjälp så länge
man orkar. Det finns inget oärligt i ett
sådant rop. Det är heller inte oärligt att
ropa rakt ut i mörkret.



BÖNENS ÅR

2010 är bönens år inom Svenska kyrkan.
Man vill visa på bönens betydelse som ett
av det kristna livets mest centrala begrepp.

LÄSTIPS:

Ett bönens år (Verbum) av Caroline Krook.
Boken följer kyrkoårets rytm och har
söndagens texter som bas för de 124 böner
som Caroline Krook skrivit under många år.
I inledningen kan man läsa Caroline Krooks
ord om sitt långa yrkesliv.

*I den senaste psalmboken finns en liten
bönbok med böner och en text om hur
man ber och varför det kan vara till hjälp.*

Drottning Silvias bönbok, (Verbum)
Innehåller både gamla kända och ny-
skrivna böner av bland andra K G Hammar,
Martin Lönnebo och Caroline Krook.

BÖNER PÅ NÄTET

Vill du dela med dig av dina egna böner?
Gå in på Svenska kyrkans bönesajt på
nätet www.svenskakyrkan.se/be och
skriv in din bön.

Här kan du även ta del av andras böner.
Sajten är till för alla – troende så väl som
sökare och tvivlare. Du kan även sms:a in
din bön till telefonnummer 71160. Skriv
då BE följt av mellanslag, följt av din bön.
Det kostar som ett vanligt sms.

VILL DU HÖRA MER OM BÖN?

Kom och lyssna på Caroline Krook
onsdagen den 7 april 19.00
i Danderyds kyrka (fri entré).



”Jag vet inte om jag
tror på Gud, men just
de här tio minuterna
som jag ber så väljer
jag att tro att Gud
finns.”

Vi kan aldrig nå Gud med intellektet för det är inte rimligt det här med Gud. Det är lite som med humlan som inte borde kunna flyga, men gör det ändå, säger Monika Regnfors Sjörén, präst i Danderyd.



– DET ÄR ROLIGT,

spännande och ett äventyr att be! utbrister Monika Regnfors Sjörén, som är präst i Danderyds församling där hon bland annat leder grupper i andlig vägledning.

Att be är ett sätt att umgås med Gud. Dessutom fungerar bönen som en fördjupad kontakt med sig själv, förklarar Monika Regnfors Sjörén. Man når fram till det som man själv verkligen känner och tänker.

Hur gör man när man ber?

– Det är bra att be regelbundet, eftersom man tappar kontakten om man inte umgås med jämna mellanrum. Välj en speciell tid på dagen för bönen, till exempel en stund på kvällen, under tunnelbanefärden, hundpromenaden eller bilturen. Det kan också hjälpa att ha en speciell plats där man ber och en struktur för bönen så att man inte bara såsar ut i allmänna tankar. (Se instruktionerna här intill).

Bönen blir som en hjälp att gå igenom vad som hänt under dagen.

– Många ligger i sängen på kvällen och ältar saker som hänt; ”varför sa jag så, hur kunde jag vara så korkad”. I bönen ser man istället på sig själv med stor ömhet och försöker att förstå vad det var som gjorde att man reagerade på ett visst sätt. Man får ledtrådar till en djupare förståelse av sig själv. Man befinner sig hela tiden i en totalt ärlig dialog om livet och sig själv som är

ständigt växande. Och genom bönen öppnar man en kanal till en god energi som flödar ner här i världen, även om jag inte fattar hur det fungerar.

Men om man inte tror på Gud då?

– Man kan tänka ”jag vet inte om jag tror på Gud, men just de här tio minuterna som jag ber så väljer jag att tro att Gud finns”. Testa en månad och se vad det ger dig. Tillåt dig själv att känna dig löjlig när du sitter och pratar med dig själv, det är helt okej. Öppna upp för en annan kraft, säger Monika Regnfors Sjörén.

– Vi kan aldrig nå Gud med intellektet för det är inte rimligt det här med Gud. Det är lite som med humlan som inte borde kunna flyga, men gör det ändå. Det går inte att fatta, man kan bara uppleva det.

Monika Regnfors Sjörén menar att många av oss ber utan att ens vara medvetna om det.

– En bön kan också vara glädjen och tacksamheten över att uppleva en vacker vinterdag eller att ge sig hän när man målar en tavla eller spelar piano. Meditation är en annan form av bön när man bara är tyst.

Just tystnaden är viktig, understryker Monika Regnfors Sjörén.

– Då kan man uppleva hur Gud kommer till en som en ny tanke eller synvinkel.

Vad ger det dig att be?

– Samtalet, att det alltid finns någon där att tala med. Att saker kommer till mig som jag inte hade kunnat prestera själv. Men kanske framför allt att jag inte är ensam om att fixa det här, vi är någonstans två. Att be blir man inte färdig med och man kanske aldrig får svaren. Jag kan tänka ibland ”Gud, jag fattar ingenting”, men utan bön skulle jag förlora en dimension.

Monika guidar – så här kan du be:

- ”Koppla upp” till Gud – landa, sansa dig och ta in att det är Gud du pratar med.

- Gå igenom dagen. Fokusera på det positiva som har hänt. Upplev det igen.

- Gå igenom dagen en gång till. Fokusera på de tillfällen då känslorna har svängt, då du blivit upprörd. Fundera på varför du blev så arg på en viss person. Vad är det som den personen drar igång i dig? När du ser djupare in i dig själv kanske du inser att det egentligen handlar om något annat, djupare.

- Reflektera över dagen som ligger framför dig och vad den kan innehålla. Be om kraft i de möten som väntar.

- Avsluta med att läsa en eller två verser i Bibeln. Det är lättast att börja med ett av evangelierna. Meditera över de ord eller den mening som talar till dig.

Nu har du en struktur. Det här kan ta flera timmar eller fem minuter beroende på hur mycket tid du har.

Tycker du att det är svårt att be?

Pröva det här:

Blunda och tänk dig att Jesus sitter på en stol mitt emot dig. Sedan talar du till honom som om han satt där.

Vill du lära dig mer om bön?

Kontakta Monika Regnfors Sjörén som leder grupper i andlig vägledning som hon beskriver så här: ”Ofta är det en hjälp att be tillsammans, det blir mer energi. Det här är ingen andlig elitskola. Man måste inte vara kristen för att vara med.”

Kontakt: 08-568 957 22 eller monika.regnfors.sjoren@svenskakyrkan.se

I alla religioner är bönen en kommunikation med högre makter. Men hur och vad man ber skiljer sig åt beroende på gudsbild, berättar David Thurfjell, religionshistoriker.



– JU MER NÄRA OCH PERSONLIG

Gud beskrivs i en religion, desto mer personlig blir bönen. Det säger David Thurfjell, religionshistoriker och lektor vid Södertörns högskola.

– I kristen protestantisk tradition är bönen just ett personligt samtal med Gud. I många andra religioner är bönen istället ofta mer strukturerad och ritualiserad. Man kanske läser färdigskrivna texter och gör vissa rörelser till, säger David Thurfjell.

Reglerna kring bönen finns där av en anledning.

– Håller man, som inom islam, händerna stilla på benen, är det lättare att koncentrera sig. När man sedan rör på kroppen under bönen är det hela människan och inte bara huvudet som ber.

Hur vi ber beror ofta på vilka traditioner som finns i samhället omkring oss. Vi visar Gud kärlek, respekt och vördnad på samma sätt som vi visar den för människor omkring oss, förklarar David Thurfjell. Hinduer tvättar sina gudabilder, ger dem mat, bäddar ner dem och vårdar dem precis lika kärleksfullt som vore de ett barn. Inom islam klär man sig fin, är hel och ren och bugar inför Gud – liksom inför gäster – för att visa respekt och vördnad. Att lyda kan också vara ett sätt att visa kärlek.

– Det blir som en kärleksgärning till Gud

att till punkt och pricka följa reglerna i Bibeln eller i Koranen kring vad man får äta eller göra, säger David Thurfjell.

Men det intressanta är egentligen inte hur man ber, tycker han, utan varför. Vad är det som gör att människor känner ett behov av att kommunicera med en högre makt? Svaret beror på vad man har för utgångspunkt, menar han

– Ser man på bönen från ett psykologiskt perspektiv, där man antar att Gud inte finns, blir kommunikationen med Gud ett uttryck för vad samhället runt omkring oss vill, säger David Thurfjell och förklarar:

– Enligt det här sättet att se är det egentligen vårt eget inre samvete som vi talar med när vi tror att vi talar med Gud. Vi pratar med vårt inre, men har lagt ansvaret utanför oss själva. Och det vi tror att Gud vill, till exempel att människan ska vara god, är då egentligen kanske något som samhället runt omkring oss vill. Gud blir här en pseudonym för samhällets värderingar.

Har man istället en inomreligiös förklaring till behovet av kommunikation med Gud, är svaret ett annat. Inom exempelvis kristendom, judendom och islam tror man att människan är skapad av Gud och att det i vår själ finns något som inte är av denna världen, något av Gud. Detta något skapar ett band till en högre verklighet som vi vill kommunicera med.

– Oavsett om man tror på Gud eller inte, finns det ofta en längtan efter något mer. En känsla av att detta inte kan vara allt. Psykoanalytiker kanske säger att vi längtar efter oceankänslan som vi hade när vi låg som foster i magen. De inomreligiösa att vi



är skilda från Gud och längtar hem, säger David Thurfjell.

– Bönen blir en sorts länk, en riktningsvisare. När man lever i vardagen hela tiden, stressar och jobbar så stannar man upp genom bönen och minns riktningen.

Inom islam, men även för exempelvis kristna munkar eller nunnor i kloster, ska



”Oavsett om man tror på Gud eller inte, finns det ofta en längtan efter något mer.”

man genom bönen gång på gång återvända från den världsliga världen till den länken. På så vis blir man hela tiden påmind om det som betyder något, om det som man ska komma ihåg.

– Inom islam vill man genom bönen uppnå ”sakina”, som betyder lugn. Det ursprungliga ordet betyder gudsnärvaro

och det är vad man strävar efter. Att fyllas av Gud, att befinna sig i ett nyktert lugn och att se vad som är viktigt, vem man är och vart man är på väg, säger David Thurffjell.

Han förklarar att man inom de flesta religioner för en kamp mot sitt ego och sina begär. Bönen är en hjälp i kampen genom

att den påminner om länken till den högre makten. Men det är inte alltid så.

– Inom exempelvis den kristna trosrörelsen kan gudsrelationen också vara kopplad till världsliga framgångar. Man tänker sig att om man har en bra relation till Gud kommer man även att ha ett bra liv rent materiellt och ett bra flow i arbetslivet.



Mias väg

Hon kallar sig inte religiös - men ber flera gånger om dagen.
 Hon läser inte Bibeln - men kan tala i timmar om trons kraft.
 Sent omsider har **Mia Törnblom** insett att hon i hela sitt liv
 har haft det gudomliga som följeslagare, utan att veta om det.

BOXAREN MUHAMMAD ALI skulle en gång intervjuas av sportreportern Göran Zachrisson, som inledde med att säga:

– Ja, jag har inga frågor, men jag är ganska säker på att du har en hel del svar.

Samma sak med Mia Törnblom, föreläsare och vägledare i personlig utveckling, som skrivit storsäljande böcker om självkänsla. Det behövs ingen startsträcka alls. En tur med hissen upp till kontoret på Kungsholmen. Ett varmt handslag. En snabb sväng genom köket, där det står ett illrött kylskåp som hon en gång försökte bygga in i sin lägenhet, men måste baxa ut igen eftersom hon glömt att mäta dörrens svängradie och... ja, så är Sveriges rappaste föreläsare igång:

– Jag är ofta tanklös. Men jag tränar på att bli mer eftertänksam.

Orden sitter som kulkärvar mellan kontorsväggarna. Den blonda kalufsen pekar uppkäftigt mot himlen, som en andlig radiosändare, eller som vore hon ständigt utsatt för motvind.

Men så var det ju också länge. Mia Törnbloms vandring från Skärholmen till Sergelplattan till föreläsningspulpeten är en både ohygglig och imponerande livsresa. Inte minst anekdoterna, insprängda som små irrbloss mitt i tragedins mörker, avslöjar en vilsen, men kreativ själ, som gick från väluppfostrad arbetarunge till

expert på att dupera alla, inklusive sig själv.

– Mitt förflutna som bedragare har faktiskt hjälpt mig senare i livet. Du vet, man stod där med den falska checken och precis när kassörskan skulle titta på den lika falska legitimationen, sa man plötsligt: "Och så ett häfte frimärken också, tack!" Bara för att få henne att tappa fokus. Redan där insåg jag att det mesta i livet handlar om tro och tillit.

Tro, alltså.

Ty numera förstår Mia Törnblom att hon i hela sitt liv måste ha gått hand i hand med det gudomliga – utan att ana dess närvaro.

– Jag har aldrig kallat mig religiös. Men den här kraften, som jag i dag väljer att kalla gudomlig, kom att rädda mitt liv. I dag upplever jag att jag träffar Gud flera gånger om dagen och det gör kvaliteten på mitt liv bättre. Utan min tro skulle det vara betydligt mera kamp och svårighet att leva i nuet. Ju tryggare jag är i min tro, desto lyckligare är jag. Och numera är det brinnande buskar hela tiden; jag ser ständigt hur människor som har suttit fast i en massa rädsla och hinder, plötsligt får kraft att förändras, bli trygga och kärleksfulla.

Men ni pratade aldrig om Gud hemma i Skärholmen?

– Nej, herregud, det var ett ord som aldrig ens nämndes, inte ens fördomsfullt.

Gud fanns helt enkelt inte i vårt hem. Jag är gammal kommunistunge. Växte upp med palestinasjal och näbbkängor. Pappa var televerkare och mamma speciallärare. Jag tänkte konfirmera mig, men mamma sa: "Visst, men tro inte att du får några presenter, det får inte vara skälet till att du gör det." Då lät jag bli.

Hur var relationen till dina föräldrar?

– Jättebra. De var väldigt unga när de fick mig; pappa var 20 och mamma 17. Mitt missbruk har jag aldrig kunnat skylla på dem. Jo, möjligen att de gav mig ett så stort självförtroende, att jag i högmod trodde att jag när som helst kunde lägga av med knarket. Jag fick massor av bekräftelse. När jag var liten sa pappa alltid: "Du kan bli vad du vill!" Jag hade lätt för skolan. Pappa brukar säga: "Ja, dig behövde vi aldrig oroa oss för, förrän du blev 24." Livet var okomplicerat, tryggt.

Så hur kunde en trygg tjej bli knarkare?

– Det började som en bantningskur. Jag fick tabletter som fungerade utmärkt. När de var slut, skaffade jag nya. Sen rullade det bara på. Och har man till slut tagit amfetamin varje dag i tre år och... ja, det är nog svårt att sluta med godis också, om man väl fått in vanan.

Det låter som om du var väldigt naiv?

– Ja, till och med när jag började med

"Eftersom många människor lyssnar på mig, är jag noga med att aldrig påstå att jag har hittat den slutgiltiga sanningen."

heroinet, kändes det hela tiden lite som ett studiebesök i knarkarvärlden. Jag trodde att jag när som helst kunde kliva av missbruket. Min pojkvän Calle och jag befann oss på ett lyxhotell i London, när han plockade fram ett vitt pulver som han tyckte att vi skulle snorta. Jag fullkomligt älskade effekten. Några år senare befann jag mig på Plattan.

Var mötte du Gud?

– När jag kom till behandlingshemmet. På väggen hängde sinnesrobönen som används i tolvstegsprogrammet. Jag började be. Inte för att jag nödvändigtvis trodde, utan för att jag helt enkelt var så jävla livrädd för att börja knarka igen. Jag visste att om jag inte hittade en tro, skulle jag snart ramla dit igen. Jag bad varje morgon och kväll och gör det fortfarande.

Vad är skillnaden mellan bön och meditation?

– De hänger ihop. Bön och meditation är den äldsta formen av mental träning. Men i vårt moderna samhälle har vi endast accepterat meditationen som en tid för reflektion och eftertanke. Mot bönen, däremot, har vi ofta fördomar. Den har en lite negativ klang, kanske för att den ger känslan av ett något undergivet perspektiv. Bön handlar om att prata, meditation om att lyssna, det är sant. Men båda handlar om mental och själslig utveckling.

Så om någon frågar om du tror på Gud, så...?

– Så beror svaret på VEM som frågar och HUR. Jag vet väldigt lite om religioner och har svårt för när tron ska marknadsföras och missioneras. Och eftersom många människor lyssnar på mig, är jag noga med att aldrig påstå att jag har hittat den slutgiltiga sanningen. Jag påpekar att jag tror, men inte vet. Tro handlar ju just om

det, att faktiskt inte veta. Men jag uppmunt-
rar alla försök att hitta något att tro på,
eftersom det gör våra liv bättre.

Så om Gud skulle vara en illusion...?

– Så spelar det egentligen ingen roll.

Som min bästa kompis sa: "Jag väljer att tro att det finns något gudomligt, eftersom det gör att jag orkar stå ut med att se allt hemskt i världen."

Vad betyder Jesusgestalten för dig?

– Jag har i ärlighetens namn ingen relation till den. Om jag måste välja religion, skulle det nog bli buddhismen.

Hur ser du på Bibeln?

– Jag läste en och en halv sida en gång, men den passade mig inte alls. Kanske mest för att jag blev provocerad av att inte förstå alla de svåra orden. Jag gillade inte att känna mig korkad. I dag skulle jag säkert tycka att den var intressantare. Men jag har läst mycket Marianne Fredriksson och hennes funderingar. "Enligt Maria Magdalena" berörde mig djupt. Det sköna är ju att det går att hitta en tro även utan Bibeln.

Vad är din relation till kyrkan?

– När jag läser om kvinnoprästmotståndare och Knutby, blir jag så arg att jag kokar. Men så hamnar jag plötsligt på en massa med Stadsmissionen i Johanneskyrkan i Göteborg, och tycker att det känns så rätt. Jag inser att det både finns präster som är fantastiska och sådana som borde byta yrke snarast.

Ett tag gick jag mycket på sinnesrogdustjänsterna i tolvstegsprogrammet, men efter 13 års eget andligt sökande har jag inte längre det behovet. Och jag blir inte längre hotad av att någon tror på ett annat sätt än jag. Det viktiga är att hitta sin

egen väg, inte någon annans regler.

Vad är livets mening?

– Att vi ska leva det.

Jag trodde du skulle svara "att vara lycklig"?

– Nej, för mig handlar i sådana fall lycka snarare om närvaro. Att vi kan sitta här och prata, du och jag, och faktiskt säga en del viktiga saker till varandra. Eller det ideella jobbet som utgör 30 procent av min arbetstid.

Att få föreläsa på häkten eller fängelser ger mig enormt mycket tillbaka. Ordet "lycka" kan så lätt missförstås. Som om det handlade om att gå asgarvande genom livet. Men det är ju inte alls så. Lycka kan ju även handla om ansvar och sorg. Att försöka gottgöra dem man skadat eller gjort illa. Inte smita undan. Våga sörja istället för att bli arg, bitter eller se sig själv som ett offer.

Vad gör du med din egen sorg?

– Gråter en skvätt, det hjälper. Och kommer tårarna inte av sig själv, hyr jag en ledsam film. Det är nog det största missförståndet när det gäller mig; att jag alltid är så glad hela tiden. Eller att jag går hemma och säger till min man: "Nu ska vi prata självkänsla!". Mitt arbete är att inspirera folk, att ge dem hopp, genom att försöka smitta dem med min energi, men när jag är ledig, blir jag tyst och stillsam. Jag har inget behov av att vara i centrum eller få applåder. Jag är dessutom en av de lataste människor som du kan träffa.

Du kallar dig "spontan, generös och tanklös"?

– Jag tycker själv att jag har en bra balans mellan yta och djup. Och att jag äger förmågan att kunna hjälpa många människor att nå sina mål och – framför allt – ha det bra på vägen dit.

Vissa kritiker hävdar att du och dina kolleger

i själva verket sysslar med bondfångeri?

– Jag håller med om att det skrivs en massa självhjälpböcker som vi skulle klara oss utmärkt utan. Men jag tar ansvar för mina egna böcker och ser att de ibland är till nytta. Och den här resan började ju faktiskt med att jag behövde den själv. Däremot kan det bli onödigt ytligt, om jag blir upprind av en tidning och ombeds att spotta ur mig ”fem tips om hur man blir lyckligare” eller nåt i den stilen.

Men är det inte en otäck tendens, att vi svenskar tycks behöva allt fler böcker om hur man får bättre självkänsla?

– Ja och nej. I dag går vi på gym eftersom vi inte längre arbetar med kroppen eller går till fots till skolan. Samma sak med själen. Hade vi tidigt i skolan fått lära oss mental och själslig träning, att våga möta oss själva, ge oss tid i stillhet, tror jag att behovet av de här böckerna skulle vara betydligt mindre. Förr stannade man upp automatiskt. I dag är kraven och valen så många. Vi matas med nyheter, information och inlister. Det krävs en inre trygghet för att orka göra sina egna val, att inte bli ett offer.

Vem blir INTE hjälpt av dig?

– Den som inte VILL bli hjälpt. Det är som att jogga. Oavsett hur bra tränaren är, kan du kan aldrig få bättre kondition utan egen ansträngning.

Men knäckfrågan återstår: Varför mår vi svenskar så dåligt, när vi borde må så bra?

– Vi behöver känna att vi är sedda, det gör inte alla. Och vi känner alla att det är något som inte stämmer när det gäller fördelningen av jordens resurser. Men för att orka hjälpa andra, måste man först själv vara trygg.

Vad säger att du inte börjar knarka igen?

– För att jag har så stor respekt för min ”sjukdom”. Och för att jag fortsätter att gå på tolvstegsmöten. Jag tors helt enkelt inte låta bli.

Även trygga Mia är rädd ibland?

– Ja, för knarket. Sjukdomen går aldrig

över. Jag har kompisar som har varit drog-fria i femton år och sedan tagit återfall. Men visst, rädsla kan också handla om att ta det där jobbiga samtalet, den där tuffa konfrontationen. Men jag är INTE rädd för att nästa bok inte ska sälja; det är inget viktigt i mitt liv. Jag har varit på botten, jag vet att om allt annat skiter sig kan jag alltid förlänga lösnaglar och sälja smink, som jag en gång gjorde.

Inte ens om din man lämnade dig, skulle du krisa ihop?

– Nej, det skulle göra mitt liv tråkigare, han skulle fattas mig, jag skulle sörja. Men jag skulle inte gå under eller ens tvivla på mig själv som person. Jag kan ju inte tvinga honom att vara ihop med mig.

Din förra stora kärlek Calle dog av knarket. Vad tror du händer efter döden?

– Jag har en idé om att vi innan vi föds, får välja om vi vill ha svåra eller bekväma liv. De som väljer att ha det tufft, får vila ut nästa gång.

Men jag har förstås ingen aning om hur det skulle gå till i praktiken. Jag har helt enkelt valt att tro att vi lever vidare på något vis, annars skulle nog inte ens jag stå ut. Då skulle det bli förskräckligt deppigt.

Namn: Maria Suzanne Törnblom.

Född: 10 maj 1967.

Bor: Lägenhet på Kungsholmen.

Familj: Maken och arbetskamraten Michael, 46, och hans 15-årige son.

Äter: Min mans currygryta.

Åker: Cykel och taxi.

Läser: Aldrig en bok två gånger.

Ser: Hellre en sitcom en extra gång än en långfilm. Men är mycket förtjust i ”Paying it forward ” med Kevin Spacey.

Lyssnar: På Prince, Journey, Womack & Womack och Melba Moore.





Danderyds kyrkas Vokalensemble.

Torsdag 11 mars 14.00
Djursholms kapell
 LYZZNA med Ingemar von Heijne.

Söndag 14 mars 16.00
Danderyds kyrka
Prisa Gud i alla länder!
 En glad barockkonsert för höga röster. Solokantat av J S Bach samt musik av Händel. Karin Skoog, sopran, Mikael Englund, tenor, Axel Sjöstedt, trumpet och stråkensemble.

Söndag 21 mars 19.00
Petruskyrkan
Konsert med musik och bild
 Danderyds kyrkas Kammarkör, Tobias Carron, flöjt, Anders Ölund, orgel och Erna Scherwin, dirigent.

Sönd 28 mars 19.00
Danderyds kyrka
Johannespassionen
 Kontemplativ sättning av den

estnische tonsättaren Arvo Pärt med Danderyds kyrkas Vokalensemble, solister och instrumentalister.

Långfredag 2 april 11.00
Danderyds kyrka
Jesu sju ord på korset av Schütz framförs i gudstjänsten av Danderyds Vokalensemble.

Påskdagen 4 april 11.00
Danderyds kyrka
 Högmässa med Hallelujakören av GF Händel.

Annandag påsk 5 april 16.00
Danderyds kyrka
Påskmusik
 Michael Andreasson, trumpet och Anders Ölund, piano/orgel.

Torsdag 15 april 14.00
Djursholms kapell
 LYZZNA med Ingemar von Heijne.

Söndag 18 april 19.00
Petruskyrkan
Musik vid vigsel
 Ulla-Carin Börjesdotter, sång, Martin Lundberg, trumpet och Anders Ölund, orgel/piano.

Lördag 24 april 16.00
Djursholms kapell
Djursholms kapellkör 25 år
 Kapellkören tillsammans med Ingrid, Ingemar och Cecilia von Heijne.

Lördag 24 april 18.00
Enebykyrkan
Skrikmässa
 En körmässa av Ingemar Olsson med kör från Tomasförsamlingen i Enköping. Officiant: pastor Eva Kolterjahn, tidigare pastor i Enebykyrkan.

Söndag 25 april 16.00
Danderyds kyrka
Romantisk kyrkomusik
 Konsert med Danderyds kyrkokör, stråkar och orgel där Joseph Rheinbergers Stabat Mater bildar utgångspunkt. Dessutom blir det musik av ytterligare två tonsättare från 1800-talet: Cesar Franck och Franz Liszt.

Onsdag 28 april 19.00
Djursholms kapell
OD:s veteraner 75 år
 Orfei Drängars veteraner i Stockholm med dirigent Håkan Sund.

Söndag 9 maj 19.00
Danderyds kyrka
 Konsert Täby kammarkör med Jacob Mølgaard Lautsen, dirigent.

Måndag 17 maj 19.00
Petruskyrkan
Vårkonsert
 Danderydskören, Lena König.

Söndag 23 maj 19.00
Petruskyrkan
Vårkonsert
 Petruskören, Jenny Ohlson, sopran, Anders Ölund, orgel/piano och Erna Scherwin, dirigent.

Onsdag 26 maj 19.30
Danderyds församlingsgård
Operapårlor
 Danderyds kyrkas kammarkör, Lisa Gustafsson, sopran, Mattias Danielsson, baryton.

Söndag 6 juni 18.00
Enebykyrkan
I välsignan och fröjd
 Folkmusikmässa av Alf Hambe och Hans Kennemark, Enebykyrkans kör, solister och instrumentalister. Johanna Ek, dirigent.

Onsdag 9 juni 19.00
Petruskyrkan
Schumann 200 år
 Danderyds kyrkas Vokalensemble och Rikard Karlsson, dirigent.

Påskens gudstjänster

PALMSÖNDAG 28 MARS

Petruskyrkan

10.00 Gudstjänst med små och stora, Katarina Mourath.

Danderyds kyrka

11.00 Konfirmationsmessa, Måns Godée
19.00 Johannespassionen (se konserter).

Djursholms kapell

11.00 Gudstjänst, Gösta Tingström.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Emma Rudäng, ungdomar, lovsångsgruppen och Johanna Ek.

SKÄRTORS DAG 1 APRIL

Danderyds kyrka

19.00 Skärtorsdagsmessa, Johanna Keck.

Djursholms kapell

19.00 Skärtorsdagsmessa, Lars Åke Lundberg.

Enebykyrkan

19.00 Getsemanestund med nattvard, Elin Alm, Inessa Rejer, Ragnar Karlsson.

Petruskyrkan

19.00 Ungdomsmessa, Magnus Ludvigson, Jennie Petersen.

Sätraängskyrkan

19.00 Skärtorsdagsmessa, Måns Godée.

LÅNGFREDAG 2 APRIL

Danderyds kyrka

11.00 Långfredagsgudstjänst med "Jesu sju ord på korset" av H Schütz. Magnus Ludvigson, Danderyds Vokalensemble.

Djursholms kapell

11.00 Långfredagsgudstjänst, Lars Åke Lundberg, Kapellkören.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Emma Rudäng, Kerstin Frödin, blockflöjt.

PÅSKAFTON 3 APRIL

Petruskyrkan

23.30 Påsknattsmessa, Jennie Petersen.

Sätraängskyrkan

23.30 Påsknattsmessa, Måns Godée.

PÅSKDAGEN 4 APRIL

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Monika Regnfors Sjören, Staffan Hellgren, Mikael Nilsson, trumpet, Danderyds kyrkokör.

Djursholms kapell

11.00 Högmässa, Lars Åke Lundberg, Kapellkören.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Kjell Casserfelt.

ANNANDAG PÅSK 5 APRIL

Enebykyrkan

11.00 Sammanlyst gudstjänst, Måns Godée.



GUDSTJÄNSTER

annonseras i Stockholms
Stifts gudstjänstannons
i DN och SvD

PÅ FREDAGAR

[www.svenska.kyrkan.se/
danderyd](http://www.svenska.kyrkan.se/danderyd)
Kyrkrösten 08-568 957 34

Följ med till Israel

Upptäck Israel under en annorlunda resa som innehåller både nedslag i det historiska och nutida Israel, meditationer och vandringar. Möt Jesus vid Genesarets sjö, vada i floden Jordan, hör om några av Joshuas toner fortfarande klingar runt Jerikos murar, se solen gå ner över Jerusalem och vandra under olivträden på Oljeberget.

Res med Danderyds församling till Israel hösten 2010. Vi kommer bland annat att besöka Nazareth, Genesarets sjö, Jordanfloden, Jeriko, Jerusalem, Betlehem och Döda havet.

Tid: Preliminärt datum är 11-19 oktober med reservation för ändringar på 3-4 dagar.

Boende: Vi bor på kibbutz vid Genesareths sjö och på ett enkelt men rent hotell centralt beläget vid Gamla Stan i Jerusalem. En buss kör oss på våra utflykter och en guide medföljer.

Pris: Ca 14 000 kr för flyg, buss, övernattningar och halvpension. Förhandling pågår om priset.

För mer information kontakta färdguiderna Rut Niska Säfström, 08-568 957 36 eller Monika Regnfors Sjören 08-568 957 22.

Välkommen

Sommarkurs i mindfulness

Känner du dig stressad och spänd? Får du inte tiden att räckta till? Är det bristen på tid eller tankarna om tiden som är problemet?

Vi inbjuder till en kurs i Mindfulness med övningar för både kropp och sinne med fokus på andningen. Kursen äger rum utomhus under ett träd på baksidan av Danderyds församlingsgård, Klockargårdsv. 2.

Tid: 10.00-11.30
tisdagarna 8/6, 15/6, 22/6, 29/6 och 6/7.

Kostnad: Kaffe och smörgås 35 kr. I övrigt är kursen gratis.

Ledare/anmälan:
Catharina Björnstedt, diakon och utbildad mindfulness-instruktör, 08-568 957 29.

Pilgrimsvandra i Danderyd

Välkommen att gå med på en pilgrimsvandring i Danderyd söndagen den 16 maj. Ledare är Monika Regnfors Sjören, präst med stor erfarenhet av pilgrimsvandring i bland annat Sverige och Spanien. Vandringen börjar 9.00 och avslutas med mässa 14.00 i Sättraängskyrkan. För ytterligare information se hemsidan eller ring Monika Regnfors Sjören, 08-568 957 22.

BARN

Kyrkans förskola, 1-5 år

Kyrkans förskola finns i Djursholms församlingsgård, Petruskyrkan i Stocksund och Enebykyrkan. Verksamheten bygger på små grupper med god personaltäthet. Genom lek, sång och skapande verksamhet vill vi ge barnen god självkänsla och trygg gruppgemenskap. Som kyrkans förskola har vi kristen tro och tradition som plattform i vårt arbete. Vi följer förskolans läroplan som ska lägga grunden för ett livslångt lärande. Maxtaxa. För ytterligare information är du välkommen att ringa förskolechef Ebba Zeno, 08-568 957 02. Anmälan till www.danderyd24.se

Barnverksamhet 0-3 år

I vuxens sällskap.
Tisdagar 10.00-10.45 i Andrum, Mörby centrum, plan 5, uppgång Vårdcentralen.

Babyrytmik 1-2 år

Onsdagar 14.00-14.45 i Djursholms församlingsgård.

Babyrytmik 0-1 år

Tisdagar 12.00-12.45 i Djursholms församlingsgård.
Onsdagar 12.30-13.15 i Djursholms församlingsgård.
Kostnad för musiklek och babyrytmik: 200 kr/termin.
Anmälan: Annsofi Silander, 0739-84 39 75.

Öppen förskola 0-2 år

Torsdagar 11.30-13.00 i Andrum, Verksamheten är gratis och kräver ingen föranmälan.
Ansvarig: Annsofi Silander, 0739-84 39 75.

Klapp och klang, 3-4 år

Danderyds församlingsgård
Fredagar 15.15-15.50
Kontakt: Erna Scherwin, 08-568 957 06.

Söndagsskola i Enebykyrkan

Söndagar 11.00.
Kontakt: Emma Rudäng, 08-758 44 54.

SCOUTING

Scout

Årskurs 4-6, tisdagar
18.30-20.00, Enebykyrkan.

Nyingscout

Årskurs 1-3,
måndagar 18.00-19.00,
Enebykyrkan.

Kontakt: Emma Rudäng,
08-758 44 54.

UNGDOM

Aupair meeting

Djursholms församlingsgård.
International group. A place where you can get to know other aupairs, learn from each other, have a coffee and a laugh...
Thursdays 7 pm. Contact: Rut Niska Säfström, 08-568 957 36.

Konfirmation

Född 1996? Under 2010-2011 är det din tur att vara konfirmand. Välkommen till Öppet hus för ungdomar och föräldrar, onsdagen den 21 april 19.00-20.30 i Danderyds församlingsgård.
För dig som är född 1995 finns det enstaka platser kvar på sommarens läger.
Kontakta Lotta Gunnarsson, 08-568 957 43.

Svenska Kyrkans Unga

Petruskyrkan i Stocksund är mötesplatsen för unga i Danderyd efter konfirmationen. Svenska Kyrkans Unga träffas varje torsdag utom under skollov. Alla är välkomna, även du som varit konfirmand någon annanstans.
Vi inleder med ungdomsmässa 19.00.
Kontakt: Lotta Gunnarsson, 08-568 957 43.

Tonår

Programkvällar för dig som är 13 år och uppåt.
Fredag 19.00 i Enebykyrkan.
Kontakt: Emma Rudäng, 08-758 44 54.

VUXNA

Kvinnodialog

Samtalsgrupp för kvinnor 27/3, 24/4, 29/5 10.00-12.00 i Vagnslidret Sättraängskyrkan.
Kontakt: Kerstin Alterman, 08-753 13 08.

Leva vidare-grupper

Du som har drabbats av sorg är välkommen att delta i en *Leva vidare-grupp*. Där finns möjlighet att dela med sig av tankar och känslor till andra. För information, välkommen att ringa diakon Catharina Björnstedt, 08-568 957 29.

Lovsång- och bönegrupp

Tisdag 30/3, 27/4, 19.30 i Vagnslidret, Sättraängskyrkan.
Kontakt: Lennart Rapp, 08-644 48 72.

Samtalsgrupp

Tisdag 16/3, 13/4 och 11/5 19.00 i Vagnslidret, Sätträängskyrkan.
Kontakt: Lennart Rapp,
08-644 48 72

Män emellan

Samtalsgrupp för män.
Sätra prästgård 30/3, 10/4, 8/5, 29/5, 10.00.

TRÄFFPUNKTER

Andrum

Du finner oss i Mörby centrum, plan 5 uppgång Vårdcentralen. Här kan du delta i gruppverksamhet eller i öppen verksamhet.

Kontakt: Rut Niska Säfström,
08-568 957 36.
Öppet hus, måndag och tisdag 12.00-16.00.

Musiklyssning 9/3, 23/3, 6/4 och 20/4, 13.00-14.00.

Musiklek och öppen förskola, torsdag (se sid. 18).

Frukost, fredag 9.00-10.00.

Afternoon tea

Föredrag med intressanta gäster, musikunderhållning, andakt. Varje onsdag 13.00-15.30 i restaurangen, Kevinge servicehus.
Kontakt: Catharina Björnstedt
08-568 957 29.

Trivselklubben

Café, musik, samkväm och andakt en torsdag i månaden. 13.00 i Petruskyrkan.
Kontakt: Rut Niska Säfström,
08-568 957 36.

Livsglädje tillsammans.

Programträffar varannan fredag 14.00 i Enebykyrkan. Ingen föranmälan. Kaffe, te och hembakt bröd. Kontakt: Inessa Rejer, 08-568 957 21.

Födelsedagsfest 13 april!

Buffé, program, andakt för dig som är under juli till och med december 2009 fyller 80, 85, 90, 95 eller 100 år. Ta med dig en vän eller anhörig. Tisdag 13 april 13.00 i Gästabudssalen, Danderyds församlingsgård. Anmälan senast 9 april till 08-568 957 00.

Vårutflykt

Djursholms kyrkliga arbets-krets inbjuder till heldagsutflykt.
Avfärd måndagen 3/5, 9.00.
Kostnad 200 kr. Anmälan och information: Helena Nyholm
08-768 33 89.

Körer

Barnkör, Ungdomskör, Kyrkokör, Vokalensemble – det finns en kör för alla smaker och åldrar. Läs mer på www.svenskakyrkan.se/danderyd/korer.

KONTAKTA OSS

Svenska kyrkan i Danderyd

Växel: 08-568 957 00,
måndag – fredag 9.00-12.00.
Adress: Box 2021,
182 02 Danderyd
Fax: 08-568 957 28
www.svenskakyrkan.se/danderyd

Danderyds församlingsgård

Expedition, Klockargårdsv. 2
Gudstjänstinformation
08-568 957 34.

Kyrkogårdsfövaltning

Chef Per Laving,
08-568 957 40,
fax 08-568 957 92.

Informatör

Christina Högberg, 08-568 957 08.

Församlingspedagog

Rut Niska Säfström,
08-568 957 36.

Församlingsassistent

Lotta Gunnarsson,
08-568 957 43.

Förskolechef

Ebba Zeno, 08-568 957 02.

VÅRA KYRKOR

Altorps kapell, Ymervägen 55,
Djursholm, 08-755 44 86,
Danderyds kyrka, Angantyrsv.
Danderyd, 08-568 957 64.
Djursholms församlingsgård,
Bragev. 32 A, Djursholm
08-568 95 756.
Djursholms kapell, Danav. 9,
Djursholm 08-755 37 83.
Enebykyrkan, (samarbetskyrka)
Enebytorp, 08-758 66 52.
Petruskyrkan, Kyrkv. 27,
Stocksund, 08-568 957 64.
Sätträängskyrkan, Sjöbergsv.
Danderyd 08-568 957 64.

Sjukhuskyrkan,
Danderyds sjukhus.
Växel: 08-655 50 00
Exp: 08-655 67 79.

Kyrkoherde/kontraktsprest

Staffan Hellgren, 08-568 957 01,
070-625 13 15 (sms/mms).

Präster

Lisa Axelsson Runeborg,
(föräldraledig, 2010).
Johanna Keck, 08-568 957 20.
Magnus Ludvigson,
08-568 957 23.
Monika Regnfors Sjörén,
08-568 957 22.
Jennie Petersen,
08-568 957 19.
Arne Wikström,
08-568 957 17.
Katarina Mourath, (vik 2010)
08-568 957 42
Måns Godée, 08-568 957 15.

Sjukhuspräster

Stefan Bendtz, 08-655 51 94.
Kjell Casserfelt, 08-655 67 46.

Diakoner

Catharina Björnstedt,
08-568 957 29.
Inessa Rejer 08-568 957 21.
Fredrik Gyllenhög 08-568 957 25.

Bokning

Dop, vigsel och begravning:
Åsa Ekdahl, 08-568 957 10.

Församlingsgårdar:
Elisabeth Wiklund,
Lisbeth Spångberg
08-568 957 35.

Djursholms kapell
Ingrid von Heijne,
070-676 37 83.

**” The moment I wake up,
before I put on my make up
I say a little prayer for you**

**While combing my hair now
and wonderin' what dress to wear now
I say a little prayer for you ”**

UR SÅNG AV BACHARACH/ DAVID