

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

Tusen möjligheter

7 december – 2 februari 2025

SKILDA VÄRLDAR
– workshop i konsten
att skriva fantasy

Sidan 8–9

ALLA KAN SJUNGA-
KÖREN får nya ledare

Sidan 10–11

PSYKOTERAPI
med helhetssyn på
människan

Sidan 12–13

FIRA JUL
i gemenskap

Sidan 3,17

SARAH UTAS
– författare med
barnen i fokus



HANNA LÖNNEBORG | KYRKOHERDE

Det är advent...

*Det susar genom livets strid
en fläkt av himmelrikets frid,
en klang av harpotoner.*

*En aning fyller varje bröst,
och stilla ljuder Andens röst
i jordens alla zoner:*

*O mänsklighet, ställ dörrn på
glänt
det är advent, det är advent!*

DET HÄR ÄR EN av våra många fina adventspsalmer. En av de finaste tycker jag. Den är stilla och på samma gång så talar den om allvar. Psalmförfattarna till psalm 109 lyckas beskriva det tunga i livet, som november kan kännas med att gå längs grusade vägar i mörkret, och allt det vi hoppas på med ljus, kärlek och medmänsklighet.

Advent är en efterlängtd högtid. Mitt i mörkret börjar vi tända ljus, baka och förbereda julens fest. Ute blir det alltmer avskalat på träden. Frost och kyla tar över, eller så är det bara ett evigt regnande. Då blir vårt inomhusklimat ännu viktigare. Vi fyller våra hem med ljus, pynt och mys.

SAMTIDIGT ÄR DET med dubbla känslor. Världen är orolig med krig och konflikter. Människor dör i översvämningar och andra naturkatastrofer. Vi har precis fått den nya informationsbroschyren "Om krisen eller kriget kommer" i våra brevlådor. Det finns många risker att ta på allvar.

Precis som adventspsalmen sjunger om, ställ dörrn på glänt, så är det ett av de bästa sätten att förbereda sig för krisen. Experterna talar ofta om att vi ska lära känna vår granne, för vi kommer att behöva varandra om en kris inträffar. Se till att ha goda relationer i freds- och beredskapstid, så att de håller när krisen eller kriget kommer.

NÄSTA ÅR FIRAR vi det ekumeniska året med temat Tid för Guds fred. Vi uppmärksammar att det är 100 år sen Nathan Söderblom bjöd in till ett världskyrkomöte i Stockholm 1925. Nöden var stor, människor svält i efterdyningarna av första världskriget. Det var världsläget som fick Söderblom att kalla till mötet, och strävan efter fred stod i centrum när de samlades. Nathan Söderblom var Svenska kyrkans ärkebiskop, ledamot i Svenska Akademien och fick senare Nobels fredspris för just sitt ekumeniska fredsarbete.

FRED ÄR ETT av de tydligaste budskapen i advents- och jultiden. Och trots att det just nu kan kännas mörkare än på mycket lång tid så kan vi med vår medmänsklighet och värme hjälpa freden på vägen. Vi löser varken en kris eller ett krig med att stänga in oss och låsa andra ute. Vi behöver varandra både idag och imorgon. Guds och människors fred har bara våra händer. Så oavsett vilken tro vi har, vad vi jobbar med eller kommer ifrån, låt oss tillsammans sjunga med i psalmen: "O mänsklighet, ställ dörrn på glänt; Det är advent, det är advent!"



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

Ansvarig utgivare: Hanna Lönneborg

E-post till redaktionen:

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

Församlingsexpeditionen har

besöks- och telefontid:

Mån-tor kl 9-15, lunch kl 12-13

Fre kl 9-12

Telefon: 08-580 218 04

Fax: 08-580 218 25

Postadress:

Svenska kyrkan i Järfälla

Box 139, 177 23 Järfälla

Besöksadress: Kyrkvägen 8, Barkarby

På internet:

www.svenskakyrkan.se/jarfalla

www.facebook.com/jarfallaforssamling

www.youtube.com/jarfallaforssamling

Instagram: @svk_jarfalla

Våra kyrkor:

Barkarby: Järfälla kyrka, Kyrkvägen 8

Jakobsberg: Maria kyrka, Sturevägen 3

Kallhäll: S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 1

Viksjo: Viksjö kyrka, Agrargränd 2

Omslag:

– Jag älskar att höra barn berätta för varandra om böcker de läst, säger Sarah Utas.

Foto: Harry Silver

Nästa nummer utkommer 1-2/2 2025

Tryck: Pressgrannar, Linköping

Svanenmärkt trycksak, 3041 0174



Advents- och julmusik

Julkonsert med Kidz' Voice

Söndag 8/12 kl 13 i Järfälla kyrka

Pop, visor och våra mest älskade julsånger.

Julkonsert med Järfälla Gospel

Söndag 8/12 kl 17 i Viksjö kyrka

Välkomna till en svängig och finstämd julkonsert! Med Bosse Bjerkerot, bas, Charlie Westre, trummor och Joel Wallander, gitarr.

Ledning: Monika Bjerkerot. Parfymfri konsert

J S Bach: Juloratorium I – III

Söndag 8/12 kl 18 i S:t Lukas kyrka

S:t Lukaskören sjunger del I – III ur Juloratoriet av JS Bach.

Med Linnéa Törnqvist, sopran, Tove Nilsson, alt, Arvid Emilsson, tenor och evangelist, och Daniel Viklund, bas

Orkester ur bl. a. Kgl. Hovkapellet

Dirigent: Anders Emilsson

Luciakonsert med

Järfälla Vokalensemble

Fredag 13/12 kl 17.30 och 18.30 i Järfälla kyrka

Ljus och julstämning. Under ledning av Hugo Lindmark

**De vackraste julsångerna på finska /
Kauneimmat joululaulut**

Söndag 15/12 kl 15 i Maria kyrka

Med Omar Ud-Din, präst / pappi

GF Händel: Messias

Söndag 15/12 kl 15 i Viksjö kyrka

Viksjö Motettkör med solister och orkester framför hela första delen av Händels Messias, arior ur del II och III, samt Halleluja-kören. Med Hanna Wählin, sopran, Eva-Karin Remback, alt, Olof Lilja, tenor, och Lars Johansson Brissman, bas. Orkester ur Hovkapellet.

Dirigent: Eva-Karin Remback

Helggudstjänster från jul till trettondag

Julafton

Julmusikgudstjänst

11 i Maria kyrka
med Linda och Joakim
Dominique

Julbön

17 i Viksjö kyrka
Med Johan Kyllmar, cello

Midnattsmässa

23.30 i S:t Lukas kyrka
Med S:t Lukaskören
23.30 i Viksjö kyrka
med Viksjö Motettkör
23.30 i Järfälla kyrka
Med Cathrine Skagstedt,
orgel

Juldagen

Julotta

7 i Järfälla kyrka

Julotta på finska

9 i Maria kyrka

Juldagsmässa

10 i Viksjö kyrka
Med Héléne Kimblad,
mezzosopran
Kyrkkaffe med skinksmörgås.

Annandag jul

Ekumenisk högmässa

11 i Maria kyrka
med Arne Josefsson, predikant
från Jakobsbergskyrkan

Nyårsafton

Ekumenisk nyårsbön

17 i Viksjö kyrka
med musikensemble

Söndag 5 januari

Ingen gudstjänst i S:t Lukas kyrka och Järfälla kyrka. Sammanlyst till...
10 Mässa i Viksjö kyrka
15 Mässa Maria kyrka

Trettondag (måndag 6 januari)

Ekumenisk högmässa

11 i S:t Lukas kyrka
"De vise människens kör" medverkar i gudstjänsten



Skilda världar



8



Epokskifte

10

Fira jul i gemenskap



17

Händer i Järfälla sid 20



Efter 27 böcker vet Sarah Utas mycket om hur man gör barn till läsare.

Läsandet öppnar världen

Läsförståelse är grundläggande. Inte bara för kulturen utan också för att kunna förstå samhället och ta till sig information. Det är viktigt att börja tidigt. Projektet **Livat på Lingonvägen** är en serie böcker för de allra yngsta läsarna.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: HARRY SILVER

BARNKULTUR ÄR NÅGOT av det viktigaste som finns. Inte enbart för barnens skull, utan också för vuxna. Finns inte bra kultur för barn blir det heller ingen vuxenpublik. Samma sak med böcker och läsförståelse. Det är viktigt att börja tidigt för att bygga upp förmågan att läsa och förstå det man läser, och för att tillägna sig ett språk.

Barn gillar böcker. De gillar att man högläser för dem. De gillar att läsa, själva och tillsammans med vuxna. Men utbudet av bra böcker för de yngsta läsarna var länge klen. Sarah Utas och hennes syster Janina Kastevik bestämde sig för att göra något åt saken.

– Det fanns ett stort glapp mellan böcker för de barn på fem-sex år som just lärt sig läsa de första orden och böcker för lite mer vana läsare, berättar Sarah Utas. Det fanns nästan ingenting i det segmentet.

SARAH UTAS HAR LÄNGE arbetat som bibliotekarie i olika sammanhang med inriktning på barn- och ungdomslitteratur. Hon har arbetat på olika bibliotek i Järfälla. Idag är arbetsplatsen Järfälla gymnasium i Bas Barkarby.

Janina hade redan skrivit två kapitelböcker för barn. Nu tog hon upp idén om en ny bokserie med Sarah, som tänkte på idén.

– Jag diskuterade mycket med mina egna barn och de unga jag träffade genom arbetet på biblioteket, säger Sarah. Vi såg möjligheten att skapa de böcker som behövdes men som ännu inte fanns.

Systrarna kom fram till att det roligaste var om de kunde göra något tillsammans. Idésprutandet kom igång och ledde till projektet Livat på Lingonvägen. Det är en adress i ett villaområde där det händer en väldig massa saker.

– Vi behövde en familj som bodde i huset på Lingonvägen. Läsarna skulle känna igen karaktärerna genom hela serien. Det blev barnen Igor, Ester och Olga. Föräldrarna heter mamma Moa och pappa Rabi. Till familjen hör också hunden Bruno och katten Sotis.

” Jag älskar att höra barn berätta för varandra om böcker de läst.

– Vi skrev manus till sex böcker som presenterades för förlaget. Berättelserna karakteriserades av någon form av dramatisk händelse med vardagsrealism, hög igenkänningsgrad för karaktärerna och en humoristisk knorr.

NU KNÖTS ILLUSTRATÖREN Matilda Salmén till projektet. Hon bildsätter Sarahs och Janinas berättelser med sprudlande fantasi. Varje bok består av en historia som berättas på ett tiotal uppslag. Historien berättas ur barnens perspektiv och det är alltid familjens medlemmar som är huvudpersoner, även om det i vissa fall kan komma med en granne eller någon kamrat. Karaktärerna är ganska obestämda i ålder och när nu bokserien rullat på några år är det ingen i familjen som åldrats. Tanken är att när läsaren känner de återkommande figurerna bidrar det till läslusten.

Lingonvägen är främst ett litterärt projekt som ska vara roligt att läsa, men det finns också en pedagogisk tanke.

– Dagens barn är uppväxta med spelkulturer och de gillar att levla, gå från en nivå till en högre, menar Sarah.

ETT CENTRALT BEGREPP i detta sammanhang är läsbarhetsindex (LIX). Det är ett mått på en

texts svårighetsgrad (se faktaruta härintill). Unikt för Lingonvägsserien är att böckerna är indelade i fyra olika svårighetsgrader. Från den enklaste, röd, över blå och gul till grön. Dessa nivåer utarbetades tillsammans med Nypon och Vilja förlag (Nypon ger ut böcker för de allra yngsta, medan Vilja vänder sig till en något äldre läsekrets). För Lingonvägen är det den röda och blå serien som har lättast att nå ut till sina unga läsare.

– Genom nivåerna känner barnen att de är på en trappa som leder uppåt i svårighets- och kunskapsgrad.

– Nu finns det flera serier för barn enligt samma koncept, men vi var först. Det unika för vår serie är att samma karaktärer förekommer i berättelser med olika svårighetsgrad, säger Sarah Utas. De enklaste röda har kanske bara

någon enstaka mening på varje uppslag, medan de gula har mer sammansatta texter.

– Det fanns bokserier i exempelvis USA med olika svårighetsgrad, men då var det samma historier som skrevs om. Varje bok om Lingonvägen har sin egen berättelse.

Böckerna finns också som ljudböcker för den som föredrar att lyssna på en uppläsning. TV-kanalen UR har köpt upp ett antal titlar för en serie som kallas Läsa med, där kameran långsamt visar bilden och en skådespelare läser texten så att barnen ska kunna läsa med i samma hastighet. Ett studiematerial för dessa böcker har också tagits fram. Några program går att se redan nu.

VI ÄR OMGIVNA av text. Sms, spelinstruktioner, textrensor på film och tv med mera. Det är ock-

så läsning, men Sarah Utas betonar vikten av att läsa böcker.

– Det finns dels en nyttoaspekt, dels en konstnärlig. Den konstnärliga är att läsandet hjälper oss utveckla fantasi och abstrakt tänkande.

– Nyttoaspekten handlar om ordförrådet. Vi behöver kunna mellan 50 000 och 60 000 ord för att klara oss i samhället och kunna ta till oss information från myndigheter, ta tillvara våra rättigheter och mycket annat. Det ger en demokratisk aspekt på läsande och läsförståelse.

Böckerna om Lingonvägen marknadsförs mycket mot förskolor och skolor.

– Barn som går i skolor med väl utvecklade skolbibliotek klarar sig bättre i alla ämnen, betonar Sarah. Jag betonar för alla elever att skolbiblioteket finns där för dem. Om de vill att

vi tar in en viss bok så gör vi det.

– 16-åringar som inte läser böcker har ett ordförråd på ca 15 000 ord. Bokläsare i samma ålder har ett ordförråd på ungefär 60 000 ord. Forskningen visar att vi tillägnar oss vårt ordförråd till allra största delen genom skriftspråket, det vill säga böcker.

NU ÄR DET UNGEFÄR 10 år sedan de första böckerna skrevs. Hittills har det kommit ut 27 volymer om händelserna på Lingonvägen. Det är böcker för nybörjarläsare, men fungerar också utmärkt för barn med svenska som andraspråk. Även om de unga läsare som gjort sina första läsoplevelser tillsammans med familjen på Lingonvägen snart kan kasta sig ut på andra läsäventyr avtar inte intresset för nya böcker. Det är ett tack-samt projekt på så sätt att läsekretsen hela tiden fylls på med nya läshungliga barn.

Men den största tillfredsställelsen för Sarah Utas är att se att idéerna fungerar. Hon möts hela tiden av bevis för att barn älskar berättelserna om familjen på Lingonvägen.

– Vi får ofta fina brev från föräldrar som berättar om lyckan barnen känner när de klarat av att läsa en hel bok. Vi får mycket på sociala medier från föräldrar, förskolor och skolor, filmklipp på barn som läser med mera.

– En lärare berättar om hur hon gjort fantastiska temaarbeten med utgångspunkt från böckerna om Lingonvägen.

– Jag älskar att höra barn berätta för varandra om böcker de läst.

– Både Janina och jag hittar uppslag överallt. I kön i mataffären, när vi går på stan. Vi träffas regelbundet och går igenom vilka idéer vi vill utveckla.

DET ÄR ALLTSA INGEN BRIST på uppslag till nya berättelser från Lingonvägen. Sarah Utas sprudlar av entusiasm. Hon är helt klar över Lingonvägens stora mission:

– Det vi vill förmedla till barnen är att den som lär sig läsa aldrig har tråkigt, aldrig är ensam, aldrig slutar att förundras.

– Det är fantastiskt att bli en läsare.



Sarah hittar uppslag till nya böcker överallt.

Läsbarhetsindex (LIX)

Ett mått på en texts svårighetsgrad. Metoden togs fram av pedagogen Carl-Hugo Björnsson 1968. LIX-talet beräknas efter ett system där antalet långa ord och antalet meningar i texten viktas mot antalet ord i hela texten.

LIX-tal för olika typer av texter

Under 25	Barnböcker
25–30	Enkla texter
30–40	Normal text i skönlitteratur
40–50	Sakinformation
50–60	Facktexter
Över 60	Svåra facktexter, exempelvis avhandlingar eller texter om forskning

I projektet Lingonvägen finns böcker med LIX-värde 4. Den här artikeln har ett LIX-värde på ungefär 30.



Till URs program
Läsa med

Var med i utlottningen!

Vi lottar ut Lingonvägen-böckerna.

Maila till

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december. Skriv **Barnböcker** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



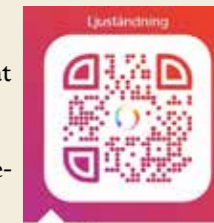
Utanför arbetsplatsen i Bas Barkarby.

Vill du beställa ljuständning till en grav?

Swisha 105:- till 123 006 77 93
senast en vecka innan önskat datum!

Märk betalningen med gravplats eller gravnummer och den avlidnes namn samt önskat datum för tändningen, så sätter vi ut ljuset den dagen eller närmast föregående vardag.

KYRKOGRÄDPERSONALEN



Tekniktimmen

Torsdagar kl 11–12 i Maria kyrka

Få hjälp med din smartphone, surfplatta eller dator.

T.om. 19/12, terminsstart 2/1.



Vill du spela i band...

...varannan fredag från 17.30 i S:t Lukas kyrka?

Hör av dig till Kajsa på
kajsa.johansson3@svenskakyrkan.se /
08-580 218 54!

Andakt och Öppet hus med Afternoon Tea!

Onsdag 22 januari kl 12–14.30 i Maria kyrka

En träffpunkt för dig som är dagledig, med andakt, gemenskap och ett lyxigt Afternoon Tea.

Boka bord på
jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se



Skilda världar

Fantasy är en litterär genre som allt fler intresserar sig för. Längre var engelska språket för dessa berättelser, men nu skriver flera unga författare direkt på svenska. En av dem är **Daniel Braesch**, som nyligen höll en workshop om att skriva fantasy på biblioteket i Bas Barkarby.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT



Daniel Braesch signerar sin bok vid ett evenemang i Norrköping.

FOTO: PRIVAT

EN FLICKA VAKNAR långsamt ur medvetlösheten. Hon ligger i en hästdroska, omhändertagen av kusken som hittat henne vid vägen genom skogen. Ingen vet vem hon är. Ingen vet vad som hänt. Vid hennes sida ligger ett svärd som hon håller i hårt. Med hjälp av kuskens frågor börjar flimrande minnesbilder leta sig fram i hennes omtöcknade hjärna. Hon hör en märklig melodi och en mosaik av andra ljud. Ur ljudfragmenten letar sig ett namn fram. Hennes namn. Gellomy. Men vem är det som ropar? Var är hennes föräldrar?

Inledningen till romanen *Den nimska flickan* etablerar dramatiskt och snabbt en värld med helt andra förutsättningar än de vi är vana vid. Romanen kom i augusti förra året. Författaren Daniel Braesch är på biblioteket i Bas Barkarby, där han ska hålla en workshop i hur man skriver fantasylitteratur.

– Fantasy är ett sätt att poetiskt och kreativt förhålla sig till verkligheten, konstaterar Daniel. Åldersmässigt är det en stor variation på de som gillar genren.

– Jag går in i den här workshopen utan förutfattade meningar.

DANIEL ÄR FÖDD i Norrköping. Han är bara 26 år, men har redan varit med länge. Scendebut som tioåring på Skandiascenen i hemstaden.

– Jag gick en sommarkurs i teater. Efter premiären ville jag aldrig vara någon annanstans än på scenen.

Daniel fortsatte att studera teater och skrev redan på lågstadiet sina första prosaberättelser. Hans lärare i svenska uppmuntrade honom starkt.

– Det betydde jättemycket för mig att få konstruktiv feedback så tidigt.

Det blev en växelverkan mellan teater och skrivande för Daniel. Han skiftade skådespeleriet med skrivande av berättelser, dramatik, poesi. Efter skolan engagerades han som ungdoms- och teaterledare i Kulturskolan. Det skapade möjligheter för honom att snabbt få prova sina dramatiska idéer på scenen.

– Det fanns engagerade personer omkring mig som gärna testade saker. Jag skrev direkt för dem.

Skrivandet växte i omfattning och föreställningarna blev mer krävande. Bland annat skrev han *The Quiets*, en musikal om dansande katter i New York som dras in i kriminalitet. Även fantasyromanen började som ett teaterprojekt. Ursprungsidén var att göra ett specialarbete som avslutning på gymnasiets teaterlinje.

– Jag har alltid varit väldigt intresserad av att skapa andra världar. Det här projektet började med att jag och en kompis ritade kartor över fiktiva länder. Men materialet växte och blev gigantiskt. Jag kände att teatern inte var rätt form, arbetade om det till en roman.

Men även romanen svällde. Ur det myller av karaktärer som fanns där var det en som lockade honom alltmest.

– Gellomy Celadi. Hon började tala till mig

”*Den nimska flickan är high fantasy, men det finns lite urban i den också. Bland annat har jag vävt in några miljöer som går att hitta i Norrköping.*”

direkt och drev sin egen historia framåt. Jag var helt enkelt tvungen att koncentrera materialet kring hennes berättelse.

Resultatet blev alltså debutromanen *Den nimska flickan*, som sålt bra och fått fina omdömen på olika nätsajter för fantasylitteratur. Daniel Braesch skriver drivet och med stark inlevelse. Tanken är att det ska bli en trilogi med samlingsnamnet *Sparven från Nim*. Utkastet till den andra delen är klart och ligger hos förlaget för utveckling. Utgivning är planerad till sommaren.

DEN NIMSKA FLICKAN är en high fantasy-roman. I high fantasy är spelplatsen en helt annan värld och tid än den vi själva lever i. Andra naturlagar råder. Det är ofta medeltid eller förhistorisk tid. Mycket mystik och magi. Många drakar och övernaturliga väsen. Daniel nämner inspirationskällor som *Eragon*-serien (författare Christopher Paolini), *Vindens namn* (Patrick Rothfuss), *Sagan om häxkarlen* (Andrzej Sapkowski) och förstas *Game of Thrones* (George R.R. Martin). Klassiska författare i genren är J. R. R. Tolkien (*Sagan om ringen*), Ursula K. Le Guin (*Trollkarlen från övärlden*) och varför inte Astrid Lindgren, som drar på ordentligt med drakar och alternativa världar i bland annat *Bröderna Lejonhjärta*.

Inom fantasygenren finns också urban fantasy (till exempel *Harry Potter*-böckerna av J.K. Rowling). Urban fantasy utspelar sig i den vanliga världen, men med en magisk värld mitt ibland oss. Ett annat spår inom litteraturen med ett likartat tänkande är den magiska realismen, med främst latinamerikanska författare som Gabriel Garcia Márquez. Långt innan det blev ett sydamerikanskt litteraturfenomen skrev bland andra Selma Lagerlöf böcker med starka inslag av magisk realism (exempelvis i romanen *Jerusalem*).

– *Den nimska flickan* är high fantasy, men det finns lite urban i den också, säger Daniel. Bland annat har jag vävt in några miljöer som går att hitta i Norrköping.

DET FINNS ANDRA GENRER som också utspelar sig i miljöer skilda från vår vardag, till exempel science fiction. Den genren skiljer sig från fantasy genom att sf-författare utgår från vår vanliga värld och drar ut konsekvenserna av händelser och tendenser i samtiden så långt det går. Som regel finns det ingen magi i sf-litteratur. Den legendariske sf-författaren Ray Bradbury, som skrev bland annat *Fahrenheit 451*, *Invasion på Mars* och *Den tatuerade mannen* (han hade för övrigt en svensk mamma, Ester Maria Boberg från Smedjebacken i Dalarna) beskriver det så här: ”Science fiction är en sociologisk studie av

framtiden. Författaren drar ut konsekvenserna av vad han tror ska hända genom att lägga ihop två och två. Science fiction är en logisk eller matematisk projektion av framtiden.”

Intresset för fantasy som skrivs direkt på svenska har ökat markant. En av de unga skrivande som intresserar sig för genren är Emelie Gustafsson, som går sista året på gymnasiet. Det är efter hennes tips till biblioteket som Daniel Braesch bjöds in.

– Jag läste *Den nimska flickan* och blev väldigt fascinerad, berättar Emelie.

– Hittills har jag mest skrivit lyrik, dikter som utgår från mitt eget liv. Just nu skriver jag på en deckare, men jag vill gärna lära mig mer om fantasy. Framför allt ser jag fram mot att träffa Daniel och höra honom berätta om hur han lägger upp sitt skrivande.

Efter workshopen är Emelie nöjd.

– Jag fick en uppfattning om hur man kan skriva fantasy, säger hon. De frågor jag hade med mig fick svar. Vi gjorde skrivövningar, både enskilt och i grupp. Särskilt bra tycker jag det var att få prova på att bygga upp en egen fantasyvärld.

Även Daniel Braesch är nöjd med utfallet.

– Det var intressant för mig också. Vi arbetade fram en berättelse tillsammans. Jag gav deltagarna tips om hur man kan tänka kring alternativa världar. Nyckeln till fantasy är att se saker ur ett poetiskt och kreativt perspektiv, och våga släppa tankar om vad som är rätt och fel.

– De som deltog kunde mycket om skrivande redan. Det jag gjorde var att ge dem fördjupning och tankar de kunde ta med sig.

NU FÅR VI SE VAD workshopen får för långsiktiga konsekvenser. Kanske kommer Järfälla att bli ett framtida centrum för fantasylitteratur?

– Jag hoppas på det, säger Daniel med ett skratt. Det är en framtidsgenre och den växer.

– Jag vill etablera fantasy som ett starkt uttrycksmedel.

Var med i utlottningen!

Vi lottar ut boken *Sparven från Nim*

Mails till

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december. Skriv *Sparven* i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



Epokskifte

Alla kan sjunga-kören i Maria kyrka har snart funnits i 10 år. Den startades av **Ulrica Carnell**, som lett och utvecklat den till en viktig och mycket uppskattad verksamhet.

Nu tar **Linda** och **Joakim Dominique** över.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

ALLA KAN SJUNGA-KÖREN i Maria kyrka avslutar en epok och går in i nästa. Den 7 november var sista gången som grundaren Ulrica Carnell ledde sången och samtidigt premiär för nya ledarduon Linda och Joakim Dominique. Det blev en känslös repetition.

– Kören är som en bebis för mig, berättar Ulrica. Den betyder jättemycket för mig. Jag har verkligen längtat till repetitionerna varje vecka.

– Medlemmarna har stor sångglädje, menar Linda Dominique. Det är jättebra på en massa olika sätt att sjunga i kör. Man kan känna sig alldeles slutkörd när repetitionen börjar, men blir jättepigg efter att ha sjungit ett tag. Sången boostar hormonerna, endorfinerna forsar och synapserna skuttar runt.

– Konceptet är bra och väldigt viktigt, betonar Joakim. Alla kan verkligen sjunga. Jag har mött många som inte ens vågat sjunga i duschen för att de mött attityden att de inte kan sjunga. I den här kören släpper hämningarna.

– Det är det här vi är allra bäst på, inflikar Linda. Att få människor att våga sjunga ut.

KÖREN HAR FUNNITS sedan januari 2015. Ulrica Carnell, under många år husmor i Maria kyrka, har själv en bakgrund som sångerska. Bland annat var hon frontfigur i grupper som De' Funkar och hårdrockgruppen Lifeline, klart lysande stjärnor på Örebrohimlen under några år på 1980-talet. Ulrica har medverkat i Melodifestivalen flera gånger. Det var där hon 1996 lärde känna Joakim. Då körade Ulrica bakom Joakims band One More Time, som vann den svenska finalen med låten Den vilda (tre i Eurovision i Oslo). Bonusinfo: Ulrica dubbar ett av trollen i Disney-filmen Frost.

Förutom ett gediget matintresse har Ulrica också en passion för att hjälpa människor.

– Mitt arbete handlar om att se människor,

säger Ulrica. Det spelar ingen roll om det gäller arbetsträning i köket eller kören.

– Det finns ett sammanhang kring körrepetitionerna som är bra för den sociala gemenskapen. Många kommer tidigare och fikar tillsammans i kaféet. Efter repetitionen stannar flera, umgås och äter soppa.

– Människorna i kören har verkligen lärt känna varandra.

– Första repetitionen kom ett tiotal personer. Ett tag före pandemin var vi över 90. Idag ligger medlemsantalet omkring 70.

LINDA OCH JOAKIM DOMINIQUE gör det mesta tillsammans. De arbetar som musiklärare och körledare på friskolan Campus Manilla på Djurgården. Där jobbar de deltid då de kombinerar lärarkyrket med andra musikaliska uppdrag. Joakim är multimusiker och har många olika uppdrag både som pedagog och arrangör. De leder en dam- och en herrkör, deltar i mängder av kör- och musikevenemang över hela landet, undervisar elever privat, gör ofta workshops för företag med kör som teambyggande aktivitet. På somrarna undervisar de sedan 15 år tillbaka i soul- och gospelsång på Kreta. Nu tillkommer Alla kan sjunga-kören i Järfälla.

Både frånträdande och tillträdande körleda-

” Människorna i kören har verkligen lärt känna varandra.



Ulrica Carnell.

re är övertygade om att kören kommer att fortsätta som en viktig institution. De är helt trygga med varandra och vänner sedan tidigare. Ulrica och Joakim från mellon, Linda och Ulrica har sjungit tillsammans i gospelkören One Voice. Med tiden har en varm vänskap växt fram.

Hur Linda och Joakim kommer att lägga upp arbetet i framtiden är det för tidigt att uttala sig om. Först måste de lära känna körmedlemmarna och lyssna till vad de vill.

Arbetsfördelningen mellan dem är att Linda dirigerar och sjunger medan Joakim ackompanjerar på piano (han är också en driven trumpetare). Joakim arbetar mycket med sångteknik, arrangemang av sångerna och liknande.

– Vi går in i juletid nu, säger Joakim. Så den närmaste tiden är repertoaren given.

– Vi är öppna för alla genrer och blandar gärna friskt, betonar Linda.

ULRICA CARNELL HAR slutat sin tjänst i Järfälla församling och tillträtt som husmor i Immanuelskyrkan i centrala Stockholm.

– Det ska bli jätteintressant att arbeta där. Det är en annan typ av församling.

Någon kör kommer hon troligen inte att skapa i sin nya roll.

– Nej, det är helt andra förutsättningar där. Jag är så nöjd med det jag fått göra i Järfälla. Och det känns så fint att kunna lämna över kören till Linda och Joakim.

– De är mina allra bästa vänner.

Hon funderar en stund.

– Men kanske...

– ... kanske kommer jag någon gång till Maria kyrka och sjunger med i kören.

Läs reportage om Alla kan sjunga-kören i Tusen möjligheter nr 6 2019



Ulrica Carnell har körmedlemmarnas fulla fokus.



Joakim, Linda och Ulrica leder kören.



Pianoackompanjemang av Joakim.



Linda och Ulrica sjunger med i körsången.



Nonna Shilo-Svensson, Joakim, Linda och Ulrica.

Joakim och Linda Dominique tar över Alla kan sjunga-kören efter Ulrica Carnell.

Helhetssyn

Det är 85 år sedan **Förbundet S:t Lukas** bildades. Unikt för verksamheten är kombinationen av psykoterapi och en helhetssyn på människan. Den ger utrymme för att tillsammans med terapin ägna sig även åt andliga eller existentiella frågor.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

EN FÖRDJUPAD SJÄLAVÅRD och en helhetssyn på människan. Att se till såväl kropp och psyke som andliga behov. Så löd den bärande tanken bakom grundandet av S:t Lukasstiftelsen för 85 år sedan. Den är fortfarande ledstjärna. Man arbetar med psykoterapi i en idéburen och inte vinstdrivande organisation som idag har lokala föreningar och mottagningar över hela landet. Anne Magnusson började arbeta i Järfällaföreningen 1996.

– Jag kom från psykiatrin, berättar hon. Det var fantastiskt att komma in i en sådan miljö. Vi som arbetade här samlades ofta i köket. I stort sett dagligen hade vi inspirerande samtal om allt mellan himmel och jord. Bokstavligen.

Stiftelsen grundades 1939 av metodistpastorn Göte Bergsten, hjärtläkaren K. H. Giertz och socialarbetaren Ebba Pauli (som också var med i grundandet av Birkagården i Stockholm). Göte Bergsten var inte utbildad inom psykiatrin, men hade ett brinnande intresse för ämnet. Inte minst fascinerades han av det psykodynamiska tänkandet. Den första mottagningen – Institutet för själavård och psykisk rådgivning – låg i Stockholm och leddes av Bergsten.

– Från början hette stiftelsen Stillhet och kraft, fortsätter Anne Magnusson. Det är ett namn som skulle fungera bra idag, men på den tiden var man orolig för att betona det andliga för mycket.

NAMNET S:T LUKASSTIFTELSEN antogs 1941. Det hämtades från evangelisten Lukas, som enligt traditionen var läkare. 1995 ändrades namnet till Förbundet S:t Lukas. Anne Magnusson tror att ordet sankt för många inger trygghet, men

för andra kan knytas till det kyrkliga.

– Förr kunde vi få frågan om man behöver vara med i kyrkan eller kristen för att gå i terapi hos oss. Så är det förstås inte. Konfidenterna, som vi kallar de som går i terapi hos oss, kan ha vilken religion som helst eller ingen alls. Vi bedriver psykoterapi. Även om det var kristna som startade verksamheten är psykoterapi neutral. Det finns ingen kristen psykoterapi.

– Det vanliga är individuell samtalsterapi. Vi kan också ge par- eller familjeterapi, KBT (kognitiv beteendeterapi), traumabehandling. Förbundet S:t Lukas har också många företags-samarbeten. Då ingår vi som en del i företagets personalvård.

Den vetenskapliga grunden är central för S:t Lukas. Men det unika med förbundets arbete är att den andliga och existentiella dimensionen också finns vid sidan av den vanliga terapin, för den som vill.

– Konfidenterna kommer till oss för psykoterapi, betonar Anne Magnusson. Men vi vill kunna ge utrymme för andliga eller existentiella frågor som konfidenten eventuellt har.

ETT CENTRALT BEGREPP i arbetet är det som kallas existentiell hälsa. Det innebär att man ser människan som en helhet, en individ med många olika typer av behov: andliga/existentiella, emotionella, sociala, fysiska. Begreppet är jämförbart med den helhetssyn S:t Lukas haft ända från början.

Handledning och utbildning har alltid varit viktiga delar i verksamheten. På 1980-talet blev S:t Lukasutbildningen i psykoterapi legitimitationsgrundande.

– Förbundet har professionaliserat själavården, säger Anne Magnusson. I och med att S:t Lukas terapeuter blev legitimerade kan man säga att vi lämnade tillbaka själavården till kyrkan. Däremot fortsatte vi att utbilda själavårdare.

Sedan en tid har Förbundet S:t Lukas inga psykoterapeututbildningar. Hur det kommer att bli i framtiden är en öppen fråga.

Förbundet S:t Lukas växte successivt fram till 1980-talet. Idag finns 23 lokala föreningar och ett 40-tal mottagningar över hela Sverige. De olika kristna samfundet har stött verksamheten, ofta med ekonomiska bidrag. Även andra stiftelser och fonder ger bidrag för att S:t Lukas ska kunna subventionera samtalsavgiften. Särskilda fokusgrupper är unga och seniorer.

GENOM ÅREN HAR JÄRFÄLLA församling haft en samverkan med psykoterapimottagningen S:t Lukas Järfälla (startad 1986). Man stöttar föreningen genom ett ekonomiskt bidrag varje år och med att ta upp kollekt för deras räkning. Sedan 2021 finns en egen psykoterapimottagning i Järfälla församling som samarbetar med föreningen S:t Lukas Järfälla.

Under 20 år var Anne Magnusson verksamhetsledare för S:t Lukas Järfälla. Nyligen gick hon i pension och är idag ordförande i föreningen. Birgitta Brandhofer har tagit över ledningen av mottagningen. Så vad gör en verksamhetsledare? Birgitta brister ut i ett stort leende.

– Allt, säger hon. Jag är alltiallo här. Har hand om verksamheten, organisationen, personalen, ger terapi, sköter marknadsföring och ekonomi, hanterar kontakter med konfidenterna och avtal med företag, gör upphandlingar. Allt.



Birgitta Brandhofer har bråda dagar med filialen.



Verksamhetsledare. Birgitta Brandhofer har tagit över ledningen av mottagningen efter Anne Magnusson.



Anne Magnusson berättar om verksamheten.

”Konfidenterna kommer till oss för psykoterapi. Men vi vill kunna ge utrymme för andliga eller existentiella frågor som konfidenten eventuellt har.”

För närvarande arbetar två personer heltid i Järfällaföreningen, plus två som timdebiterar.

– Antalet anställda varierar över tid, fortsätter Birgitta. Om vi har tagit hem en upphandling finns det arbete för fler under en period. Just nu har vi inte så många upphandlade uppdrag. Även vårdcentralerna har dragit ner, vilket ger oss färre uppdrag därifrån.

– Vi har ungefär 50 besök i veckan.

Birgitta Brandhofer har en hektisk tid just nu. S:t Lukasföreningen i Bromma släpper sin mottagning som i stället blir en filial till Järfällaföreningen. Fullt ut gäller detta från 1 december.

– Brommafialen är ungefär lika stor som Järfällaföreningen, berättar Birgitta. Jag kommer att vara verksamhetsledare för båda.

S:T LUKAS ANPASSAR SIG hela tiden organiskt efter det samhälle där förbundet verkar. Växer, drar ner, växer igen, utifrån antalet uppdrag. Hela tiden lyhörd för vad som behövs och hur man kan verka på bästa sätt. Hur ser man på framtiden? Hur kommer till exempel Järfälla-

föreningen att utvecklas? Anne Magnusson funderar.

– Sedan starten för 85 år sedan har samhället – i en ekumenisk anda – förändrats. Vi har idag ett mångreligiöst samhälle. Jag önskar att vi skulle nå fler, oavsett religion.

– Det existentiella perspektivet är giltigt. Vi delar livsvillkor i mångt och mycket, även om vi har olika traditioner. Som sagt, psykoterapi är neutral men har plats för existentiella frågor.

– Särskilt gärna skulle vi vilja utöka samarbetet med de muslimska samfundet.

Läs mer sanktlukas.se

Psykoterapi genom Järfälla församling
Mottagningen finns i kontorshotellet på övervåningen i Maria kyrka, Vasavägen 25 i Jakobsberg
Se Järfälla församlings hemsida för närmare information.

Spänningsfält

Göran Sonnevi är en av våra viktigaste poeter. I 60 år har varje ny bok tagits emot som en litterär händelse. Tidigare i år mottog han Övralidpriset för sin diktning.

DET SKENBART ENKLA SPRÅKET. De exakta bilderna. Blicken som tar in allt. Det är omtumlande att läsa Göran Sonnevis poesi. I 60 år har han varit en central gestalt i svensk lyrik. Produktiv, det har blivit ungefär 25 diktsamlingar, plus några reviderade nyttgåvor. Han har gjort viktiga översättningar av poeter som Ezra Pound, Osip Mandelstam och Hans Magnus Enzenberger. Sonnevi har fått mängder av priser, senast Övralidpriset i år.

Född 1935 i Lund, uppväxt i Halmstad, sedan länge bosatt i Järfälla. Biblioteksutbildad. Tillbakadragen men inte skygg. Ger inga intervjuer men är oerhört närvarande i sin samtid.

Varje diktsamling har blivit en litterär händelse. Genombrott som en av våra viktigaste politiska lyriker med dikten Om kriget i Vietnam, publicerad i Bonniers litterära magasin (BLM) 1965. Där placerar han krigets fasor mot en bakgrund av svenskt vardagsliv i tv-soffan, snöskottning, småprat med grannarna.

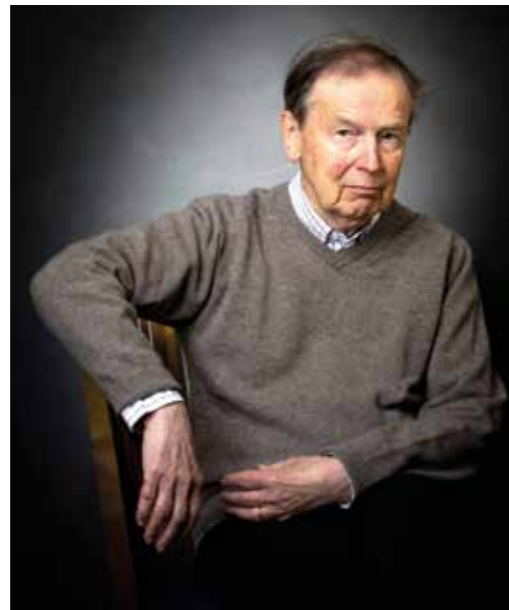
Redan där finns Sonnevis speciella stil: spänningsfältet mellan det enkelt vardagliga och det oerhörda, mellan det kreativa skapandet och världens andlighet. Sonnevi har återkommit till krig. För 40 år sedan skrev han om Afghanistan. I senaste diktsamlingen *Där allt är kontrapunkt tid* finns en lång dikt om kriget i Ukraina.

DE TIDIGA DIKTERNA karakteriseras av enkelhet och skörhet men även intellektuell skärpa. I senare dikter väver han ofta in rapporter från nyhetsflödet i långa essäliknande texter som löper över många sidor. Förra diktsamlingen, *För vem talar jag framtidens språk*, handlar mycket om coronapandemin. Karantänens förbannelse, hur kontakterna med vänner och barn blivit lidande. Men han väver också in beskrivningar av blommor i trädgården, av en skivspeleare som börjar gå knackigt, av en flugsnappare. Samvaron med den älskade är central – men det är också skrällen för de slitningar isoleringen för med sig:

*Jag ber i natten om
att Kerstin och jag inte ska bli ovänner
Ändå exploderade denna morgon*

ureden

POLITISKA IAKTTAGELSER om när Vänsterpartiet med hjälp av Sverigedemokraterna avsatte Stefan Löfven som statsminister varvas med redogörelser för Folkhälsomyndighetens dagliga presskonferenser. De dagligt stigande dödstalen. Långa dikter. Så en kortdikt som på bara några rader koncentrerar fasan:



COPYRIGHT/FOTOGRAF: FREDRIK HJERLING

*Lars Norén är död
Snö Svartljus
De gamla barnens röster
stiger ur underjorden
Tiden är alltid närvarande. I För vem talar jag
framtidens språk skriver han:*

*Vi är levande bara i tidens
dimension Allt är
kontrapunkt tid*

Nästan titeln på den senaste samlingen *Där allt är kontrapunkt tid*. Här skriver Sonnevi om framtiden, den tid som ännu inte finns:

*Mannen som går genom dörren
ser sig inte om
Han går in i framtiden
som går in i hans ansikte
från andra hållet*

Krig, fasa, skräck, politiska förvecklingar är återkommande teman. Men i Sonnevis dikter finns också vardagen, kärleken, ljuset, ögonblicken av glädje och inte minst bilder av hoppet. Ur *För vem talar jag framtidens språk*:

*Där sorgmatteln
var, flyger
nu aurorafjärilen
med sina vitt och orange
lysande vingar*

Böcker av Göran Sonnevi

1961 Outfört
1963 Abstrakta dikter
1965 Ingrepp - modeller
1967 och nu!

1969 Det gäller oss. Dikter 1959 - 1968
1970 Det måste gå
1972 Det oavslutade språket
1974 Dikter 1959 -1973
1975 Det omöjliga
1979 Språk; Verktyg; Eld
1981 Dikter 1959 - 1972 (reviderad utgåva)
1981 Små klanger; en röst
1983 Dikter utan ordning
1987 Oavslutade dikter
1991 Trädet
1992 Framför ordens väggar
1996 Mozarts Tredje Hjärna
1998 Klangernas bok
2005 Oceanen
2008 Dikter i urval
2012 Bok utan namn
2017 Sekvenser mot Omega
2019 Det osynliga motstyckets bok
2020 Dikter 1959-1972 (nyutgåva)
2022 För vem talar jag framtidens språk
2023 Språk; Verktyg; Eld (nyutgåva)
2024 Där allt är kontrapunkt tid

Lyssna till Göran Sonnevi

Förlaget Bokbandet har gett ut ett par inspelningar där Göran Sonnevi läser sina dikter. info@bokbandet.se

Sonnevi har gjort många uppläsningar i radioprogrammet Dagens dikt. Lyssna i Sveriges Radio Play.

Övralidpriset

Författaren och poeten Verner von Heidenstam byggde 1923-25 herrgården Övralid i Västra Ny socken, Östergötland, som nu är byggnadsminne och museum. I hans testamente fanns önskemål om ett pris. Stiftelsen Övralid har delat ut priset sedan 1945, växlande mellan skönlitterära författare, essäister och forskare i humaniora. Priset ges för ett livsverk, gärna i samklang med Heidenstams gärning.

Var med i utlottningen!

Vi lottar ut böckerna *För vem talar jag framtidens språk* och *Där allt är kontrapunkt tid*

Maila till

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december. Skriv **boktiteln i ämnesraden** på boken och glöm inte uppge ditt namn och adress.

Var med i utlottningen!

Hemstickat från församlingens Stickcafé



Lång halsduk i ull

Maila till jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december Skriv **Halsduk** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.

Raggsocka stl 34-36

Maila till jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december Skriv **Socka 34/36** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.

Raggsocka stl 31-33

Maila till jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december Skriv **Socka 31/33** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.

Raggsocka stl 38-33

Maila till jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december Skriv **Socka 38/39** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.

Honung

Järfälla församlings honung från bikuporna på våra kyrkogårdar. **Maila till** jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december Skriv **Honung** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



Pussel

Pussel på 500 bitar med bilder från Järfälla. **Maila till** jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december Skriv **Pussel** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.

Frälsarkransen

Frälsarkransen är ett radband skapat av biskop emeritus Martin Lönnebo. **Maila till** jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast 17 december Skriv **Frälsarkransen** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



Grytlappar

Maila till jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december Skriv **Grytlappar** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



Stickcafé

Varannan söndag 8/12, 19/1 och 2/2 kl 12.30–15.30
Prästgården vid Järfälla kyrka

STICKNING, VIRKNING och andra former av handarbete är ett nygamalt sätt att umgås, som kan vara både meditativt och kreativt. Ta med ditt stickprojekt eller prova på något nytt, inspireras, umgås och prata garn – eller något helt annat!



Behöver du prata med någon som kan juridik?

DET KAN DU FÅ GÖRA I MARIA KYRKA! Hör av dig om du behöver kostnadsfri juridisk rådgivning inom exempelvis familjerätt, brottmål, migrationsrätt, socialrätt och försäkringsärenden. Mer info och tidsbokning hos Anna Johansson Blomberg, 08-580 218 87 anna.johanssonblomberg@svenskakyrkan.se



Fri frisör

FRISÖR FRÅN Salong Brunetten: Blondinen i Bandhagen kommer och hjälper dig som oftast behöver pengarna till annat med klippning och föning.

Tyvär har vi inte möjlighet att erbjuda hårtvätt, därför är det viktigt att du tvättat håret samma dag. Välkommen att bli fin i håret igen!

Ansökna och anmälan till Anna Johansson Blomberg 08-580 218 87



Känner du någon som inte får tidningen?

TUSEN MÖJLIGHETER DELAS UT till alla hushåll i Järfälla sex gånger per år. Kan du någon som inte får tidningen? Anmäl här!



Julklappar från Systugan

VINTERMÖRKER OCH JULKLAPPSFUNDERINGAR? Välkommen in i värmen på Cafe Ne:Re, det mysiga retro-caféet på nedervåningen i Maria kyrka! Ta en adventsfika och kika på Systugans fina återbrukskollektion i jeanssty.

SYSTUGAN ÄR EN DEL av församlingens Mary-verksamhet, där människor i arbetsträning skapar vackert och hållbart hantverk med omsorg. När du köper en av Systugans fina förkläden, grytlappar, mobilväskor eller rygsäckar får du inte bara kvalitet, du är också med och bidrar till en hållbarare värld. Läs mer på hemsidan!

Öppet mån, ons, tors och fre kl 10–15.



Fira jul i gemenskap

Tisdag 24/12 kl 11–15 i Maria kyrka

Julsångsgudstjänst, julbord och julfirande. Begränsat antal platser, insläpp efterhand – var beredd på lite väntetid.

God jul och varmt välkommen!

Stort tack till Ica Kvantum i Viksjö, som skänkt maten.



Torsdagsträffen i Barkarby

Andakt, fika (20:-) och program en torsdag i månaden i Järfälla kyrkas församlingshem

Torsdag 30/1 kl 13–15 i

Järfälla kyrkas församlingshem.

Andakt, fika och program: Jörgen Näslund spelar och sjunger.

Kyrkbussen hämtar

12.15 S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 1
12.30 Klockstapeln Viksjö kyrka, Agrargränd 2
12.45 Barkarby seniorboende, Helikoptervägen 10

Trivselträff i S:t Lukas kyrka

Varannan torsdag kl 13–15 i S:t Lukas kyrka
Sittgympa 12.45, sedan andakt kl 13 och därefter program och kaffe

12/12

Lilla Julafton. Vi sjunger in julen med S:t Lukas Seniorkör, sedan tomtegröt.

Anmälan till maria.jonsson@svenskakyrkan.se

23/1

Guldorn ur den svenska kulturskatten. Sång, musik och lyrik med Patrik Stenberg och Krister Lundkvist

6/2

The Hebbe Sisters (programmet börjar kl 14)



Trivselträff i Viksjö kyrka

Tisdagar kl 13–15 i Viksjö kyrka

Kl 13 Andakt, kl 13.15 sittgympa kl 13.30 underhållning med fika.

10/12

Sing-along-lunchmusik med Eva-Karin Remback

17/12

Julavslutning med tårta och julklappsbyte. Ta med en klapp för max 50:- om du vill delta!



14/1

Extra sittgympa + Quiz med Yvonne

21/1

Musik med Sofia Ullman

28/1

Elvis andliga sånger med S:t Lukas Seniorkör

4/2

Lunchmusik med Johan Lindberg och Sittgympa med Therese



Fredagsträffen

Fredagar kl 12–14 i Viksjö kyrka

Lättare lunch och kaffe till självkostnadspris. Bingo. T. om. 20/12.

Julbord och julfirande i församlingssalen, med julens alla traditionella läckerheter och dans kring granen. Linda och Joakim Dominique står för musiken, både under gudstjänsten kl 11 och under julfirandet kl 12–15.

Sticktid?

Kanske hinner du ägna lite tid åt att sticka?

Beställ hem mönster- och materialsats för

Järfälla-mössan, eller ett par av församlingens

egendesignade kyrkvantar! Designen är

inspirerad av kyrkobyggnadernas interiörer, och följer

traditionella nordiska sticktekniker.

Du beställer genom att maila

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

och betalar via swish till 1230067793,

märk "kyrkvanten", så löser vi leveransen.

Glöm inte att skriva vilket av de sex stick-

projekten din beställning avser (se bilderna till

höger).



Järfälla kyrkmössa



Pilgrimsvanten



Järfälla kyrkvante



Mariavanten



Viksjövanten



S:t Lukasvanten

Pris per påse med garn och mönster är 150 kr. Beställ genom mail, betala via swish.



Ett år med Viksjö Motettkör

FÖR TVÅ ÅR SEDAN klev jag in en torsdagskväll i Viksjö kyrka för att sjunga i Viksjö Motettkör. Jag kände mig genast som en av de härliga 25 sångarna!

Nu har det här året gått och när jag summerar allt vi gjort, blir det en lång lista – vi har sjungit på gudstjänster i Viksjö och Maria kyrka, ja också i Slottskyrkan i Stockholms slott. Vi har haft konserter och varit på körresa. Men låt mig börja från början...

Året 2024 inleddes som alltid med en uppstartsdag i januari efter ett välbehövligt juluppehåll. Att träffa alla och sjunga, prata, umgås igen är härligt och så måste det vara. Vi ska ju, som Eva-Karin Remback, vår körledare säger, tillsammans skapa ett instrument, Viksjö Motettkör, och då är trivsel verkligen ett måste.

Vår repertoar är en härlig blandning av traditionell körmusik, både äldre och nyare och ibland verk av Eva-Karin. Alla är vana och ambitiösa sångare, och övar ofta hemma mellan repetitionerna.

UNDER VÅREN, gav VMK (som vi förkortar oss) en egen konsert på Marie Bebedelsedag, och deltog också i mottagandet av församlingens nya kyrkoherde. Roligt och intressant att vara med och välkomna Hanna Lönneborg!

Vid Mariebebedelsedagskonserten sjöng vi musik från 1200-tal till nutid, av tonsättare som Tallis, Bruckner, Lauridsen och Gjeilo och avslutade med Mozarts Te Deum tillsammans med en stråkkvartett. Ljuvligt att sjunga till!

Vår körresa i maj, kallad "I Pingstens ljuva tid", gick till Hälsingland med konserter i Bollnäs och Järvsö kyrkor. Med på resan hade vi också sopranen Noriko Akinaga och pianisten Pär Lund. Båda fina Järfällamusiker!

Samma konsert framfördes i juni hemma men då kallade vi den "I denna ljuva sommartid". Det är alltid så roligt att sjunga i Viksjö kyrka, eftersom så många kommer till våra konserter!

HÖSTEN MED VMK inleddes sedan många år i Issjö i Roslagen. Dagen avslutas med middag som någon av stämmorna fixar, samtidigt som badglada passar på att ta sig ett dopp.

Eva-Karins verk "Mässa för Ettheten" för kör, sopransolo och cello sjöng vi i gudstjänst i Viksjö kyrka och Slottskyrkan i september. Som tack för vårt deltagande fick vi entrébiljetter till Slottet, en burk med kungliga kakor och kungligt kaffe.

På Alla Helgons dag i år sjöng vi Puccini och Faurés Requiem, men också musik av Söderman och Bruckner. Verkligen vacker musik.

Tiden fram till jul är full av härlig körmusik. Söndag 15 december kl 15 framför vi Händels Messias med solister och orkester, och söndag 22 december kl 10 sjunger vi in julen på en sång- och musikgudstjänst tillsammans med Christer Torgé på trombon. Missa inte det!

Körterminen avslutas på själva julafton kl 23.30, då vi medverkar vid den stämmingsfulla midnattsmässan i Viksjö kyrka.

VI VILL ALLTID BLI FLER, just nu främst i herrstämorna, så vill du vara med hör av dig till vår körledare Eva-Karin för en provsjungning. Du når henne på eva-karin.remback@svenskakyrkan.se

Varmaste hälsningar

MIRA KLINTROT, SOPRAN 2
VIKSJÖ MOTETTKÖR



FOTO: VIKSJÖ MOTETTKÖR

Sjung i kör!

VI HAR KÖRER i alla kyrkorna och för olika åldrar, genrer och ambitionsnivåer. Nya sångare är alltid välkomna.

Läs mer på hemsidan och hör av dig till ledaren för den kör du är nyfiken på!



Några boktips...



... Olivia tipsar om **Lektioner i kemi**. Författare: Bonnie Garmus (som även finns att se som serie på Apple Tv+)

... Jenny tipsar om **Martin Luther, frihetens profet**. Författare Yvonne Iversen (även präst i Svenska kyrkan). En historisk spännande roman som plockar ner Luther från axeln.

... Leena tipsar om **Hansan: ett handelsimperiums uppgång och fall**. Författare: Dick Harrison. En historia om girighet.

... Marie tipsar om **Snö – en historia**. Författare: Sverker Sörlin. En bok om vårt vackraste och mest flyktiga element.

...Stina tipsar om **Jävla karlar** av Andrev Walden.

...Axel, 10 år, tipsar om **Pax** av Åsa Larsson & Ingela Korsell

...Ingrid, 9 år, tipsar om **Milla och Milla På djupt vatten**, av Anne Sofie Hammer och Sofie Lind Mesterton

...Olof, 6 år, tipsar om **Rymdatlas** av Tom Jackson och Ana Djordjevov och **Till månen** av Jonathan Lindström

...Anna tipsar om **An Infinity of Little Hours: Five Young Men and their Trial of Faith**. Författare: Nancy McGuire. En intervjubok om fem unga mäns år som noviser i kartusianerorden, som beskrivits som världens strängaste klosterorden.

... Pax tipsar om **Korallernas planet**. Författare: Fredrik Moberg. En personlig skildring av korallreven och deras avgörande betydelse för människor och ekosystem.

Händelser i Järfälla

Monica Boye-Møller, hembygdsföreningens ordförande, berättar i varje nummer något om Järfälla – dåtid, nutid och framtid.

Arkivens underbara värld

DEN 9 NOVEMBER ANORDNADES Arkivens dag i Järfälla med Järfälla Kultur som huvudansvarig arrangör. Det var tredje året för Järfällas del. Dagen genomförs sedan 1998 den andra lördagen i november. Arkivens dag är ett samarbetsprojekt mellan olika arkivinstitutioner som Riksarkivet, landsarkiven, näringslivsarkiv och andra privata arkiv. Arkiv finns för en rad olika verksamheter, inte minst föreningar. I Järfälla kommun finns ett kommunarkiv och ett bildarkiv. Järfälla Hembygdsförenings arkivhandlingar förvaras i kommunarkivet och i bildarkivet.

Arkivens dag anordnas för att väcka intresse för arkivens verksamhet, den kulturskatt och kunskap som finns där. Arkiven utgör en viktig del av vårt kulturarv och vårt kollektiva minne. De bevaras för framtiden och utvecklas i takt med tiden och samhällsutvecklingen.

VARJE ÅR VÄLJS ett tema för Arkivens dag. I år var temat Arbete och fritid, och programmet som genomfördes i Folkets Hus Kallhäll gav bland annat inblickar i Bolinders arbetares liv

till vardag och fest. Kallhälls bibliotek inbjöd till berättelser om hur barn hade det förr. Vi fick höra föredrag om hur man hittar information och kunskap i arkiv, bland annat för forskning. En programpunkt handlade om Järfälla som elektronikcentrum, en betydelsefull industriepok i en svunnen tid.

Arkiven har många roller – en är att ta hand om historien för att göra den tillgänglig! Vilket också är Järfälla Hembygdsförenings uppdrag och som uppmärksammas under hela 2024, då föreningen firar 50 år. Som avrundning på jubileumsåret har föreningen tillsammans med Klackenbergs Böcker & Papper tagit fram ett hembygdspusel, ett julklappstips!



MONICA BOYE-MØLLER

Therese tipsar...

Övning för rörlighet, balans och styrka

Svår men viktig övning som kräver övning och kanske hjälp av en hand eller två de första gångerna (gör övningen på en mjuk matta).

- Lagg dina armar i kors över bröstet och försök hålla dem där under hela övningen.
- Lagg dig sakta ner på golvet, ta ett steg i taget, kom ner på knä först och sen vidare (utan att använda armar och händer om möjligt).
- Ta dig upp till stående på samma sätt (utan armar och händer, när du tränat några gånger).



Modellen heter Keyvan Yavari och arbetar som vaktmästare i församlingen.



AW med Temilia

Fredag 24/1 i S:t Lukas kyrka
Mingelfika, dricka och snacks från 17.
Kl 18.30 börjar kvällens program.

VI GÄSTAS AV singer-songwritern **Temilia** som med sitt direkta tilltal bjuder in oss i sitt allra heligaste rum. I den alternativa popmusikens nakna klanger möts vi av tongångar, melodier och texter som balanserar mellan förtyvlan och hopp. I gemenskapens famn viskar efterklangens att ljuset övervinner mörkret.

KVÄLLEN AVSLUTAS med en stilla stund i kyrkan kl 19.30–20.



80 kr/
limpa

Beställ vårt goda Järfälla kyrkbröd!

Avhämtas efter överenskommelse i Café Maria, Maria kyrka.

Beställ ditt bröd
08-580 218 22
jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING: Tusen möjligheter

BARN & FAMILJ

Julavslutning

Söndag 15/12 har vi avslutning med maxad julstämning för alla barnverksamheter!

Kl 11 i S:t Lukas kyrka

Gudstjänst med små och stora Alla barn är välkomna att gå med i luciatåget. Kom ombytta kl 10.45! Kyrkkorv efter gudstjänsten.

Kl 18 i Järfälla kyrka

Mässa med lucia-stämning Glögg och pepparkaka efter gudstjänsten.

Samling vid krubban på julaften
kl 9 i Järfälla kyrka och
kl 11 i S:t Lukas kyrka

Öppen förskola

Kravlösa mötesplatser för barn 0-5 år med förälder. Träffa andra barn och vuxna för att fika, hänga, sjunga, leka eller bara vara.

Järfälla kyrkas församlingshem

Onsdagar 13-16 och fredagar 9-12. Träningspass ons 14-14.15. Bibelsamtal T.om. 20/12, terminsstart 15/1.

Viksjö kyrka

Måndagar, onsdagar, torsdagar och fredagar kl 9-12.30. T.om. 18/12, terminsstart 13/1.

S:t Lukas kyrka

Onsdagar och fredagar kl 9-13. T.om. 13/12, terminsstart 15/1.

Champions

Tisdagar kl 14.30-16.30

S:t Lukas kyrka

After-school-häng för åk 3-6. Baka, gamea, lira pingis, innebandy, biljard, pyssla eller kanske bara snacka? Gratis. Vi bjuder på mellis. T.om. tis 17/12, terminsstart 21/1.

Kyrkdeckarna

Varannan onsdag 5/2-6/4

kl 17-18.15 i S:t Lukas kyrka

Barn 6-8 år löser kyrkmysterier med sina föräldrar! Fika och frukt från 16.30.

Anmäl dig till

Michaela på 08-580 219 01 senast 24/1.



Café Lukas

Torsdagar kl 16.15-18

S:t Lukas kyrka

En mötesplats för dig som har barn i våra torsdagsverksamheter. Välkommen att sitta ner, vila eller skapa, pyssla och leka tillsammans med ditt barn på nedervåningen. Varmkorv till självkostnadspris. T.om. tor 12/12, terminsstart 16/1.

Miniorkören och Tongivarna

Torsdagar kl 16.15

(Miniorkören, 5-7 år) och 17.10 (Tongivarna, från 8 år) fr.om. 16/1

Info och anmälan

Kajsa Johansson
kajsa.johansson3@svenskakyrkan.se
08-580 218 54

Barnrytmik

Torsdagar efter 16

S:t Lukas kyrka

Vi kommer att ha en rytmikpedagog i vår! Lek och mys med rytm, rörelse och sång för barn (minst 3 år). Upplägget är under utveckling. Hör av dig till Kajsa för info och intresseanmälan! Kajsa Johansson: kajsa.johansson3@svenskakyrkan.se 08-580 218 54

NYHET
I VÅR!

FÖRDJUPNING

Bibelsamtal

i Prästgården

Tisdagarna 10/12, 21/1 och 4/2 kl 12.30-14 i Prästgården vid Järfälla kyrka

En stunds fika och gemenskap med samtal kring kommande söndags bibeltexter. Ingen anmälan.

Bibelstudium

Torsdagar kl 17.30-19

Maria kyrka

Upptäck mer av Bibelns berättelser! Varannan torsdag från 23/1.

Anmälan till Mats von Rothstein tel. 08-580 219 15 mats.vonrothstein@svenskakyrkan.se

Fritt inre måleri

Onsdagar kl 12-15

Maria kyrka

Lek med färg och form! Vi målar under tystnad och avslutar med samtal. Vi träffas i entrén.

Material finns, ingen kostnad, ingen anmälan. T.om. 18/12, terminsstart 22/1.



MUSIK

Lunchmusik

Torsdagar kl 12 i Maria kyrka

En lugn stund med levande piano- eller orgelmusik. T.om. 19/12, terminsstart 9/1.

Lunchmusik online:

Viksjo kyrka

Onsdag 18/12 kl 12 i Viksjo kyrka och online

Julmusik med

Eva-Karin Remback

KROPP & SJÄL

Sittgympa

Ett kvartslångt pass med rörelser du kan utföra sittande. Sträck ut, andas och hitta ny energi!

Måndagar kl 11.45 i Maria kyrka

T.om. 9/12

Tisdagar kl 13.15 i Viksjo kyrka

T.om. 17/12, terminsstart 14/1

Varannan torsdag kl 12.45

S:t Lukas kyrka

T.om. 12/12, terminsstart 23/1

PÅ FINSKA/ SUOMEKSI

Finsk allsång / Yhteislaulua

Måndagar kl 16.30-17.30.

Ingen föränmälan behövs.

Terminsstart 13/1

Finsk seniorjympa / Senioorijumppa

Tisdagar kl 10-12 i Maria kyrka

Ingen föränmälan. T.om. 17/12, terminsstart 14/1

MÖTAS & UMGÅS

Café Maria

Vardagar (utom tisdagar)

10-11.45 och 12.15-15.

Lunch 12-13.30.

Mysigt och hembakat fika till självkostnadspris i församlings-salen i Maria kyrka! Fråga efter vegetariskt alternativ.

Matig soppa med efter-

rätt på torsdagar - 2 för !

STÅNGT onsdag 11/12.

Öppet t.om. fre 20/12, termins-start ons 2/1.

Lunchen kostar 70,-,

ett 10-klippkort 630,-



Andakt och Öppet hus i Dagnys minne

Onsdag 5/2 kl 12-14.30

Maria kyrka

Öppet hus är en träffpunkt

för dig som är dagledig.

Kl 12 Andakt i kyrksalen

Kl 12.30-14.30 Enkel lunch och gemenskap i församlingssalen

Språkträff

Måndagar kl 11-12, onsdagar

11-12 och 17-18.30 i Maria

kyrka

Öva din svenska! För alla åldrar (ingen barnpassning). Enkelt fika.

T.om. 30/12, terminsstart 8/1.

Alla kan sjunga-kören

Torsdagar kl 15.30-16.30

Maria kyrka

Sjung för att

det är kul! Inga

förkunskaper

behövs och ingen

anmälan heller.

T.om. 12/12,

terminsstart 23/1.

Alla kan verkligen sjunga,
och Linda och Joakim
Dominique får dig att våga.

Alla stilar som

svänger får

plats!



Kliv ombord på Kyrkogårdsbussen

DU VET VÄL att du kan få skjuts till kyrkogårdspromenaden? Kyrkogårdsbussen tar sig fram i alla väder, oavsett regn, rusk eller snömodd. På fredagar i jämna veckor kl 11 kör bussen från Jakobsbergs busstation via Viksjo till Görvalns griftegård, och i udda veckor samma tid går turen från Kallhäll till Görvalns griftegård och sedan till Järfälla kyrkogård.

Hålltiderna är:

Jämna veckor

Jakobsbergs busstation - Viksjo
- Görvalns griftegård

11 Från Jakobsbergs bussterminal

11.10 Viksjo (Agrargränd 2)

11.30 Till Görvalns griftegård

12 Från Görvalns griftegård

12.10 Agrargränd 2

12.30 Jakobsbergs bussterminal

Udda veckor

Kallhäll - Görvalns griftegård -
Järfälla kyrkogård

11 Kallhäll (Svarvargränd 1)

11.15 Till Görvalns griftegård

11.45 Från Görvalns griftegård

12 Till Järfälla kyrkogård

12.30 Från Järfälla kyrkogård

12.45 Svarvargränd 1



Du hittar alltid aktuell turlista på
svenskakyrkan.se/jarfalla/kyrkogardsbussen!

UNGA

Thank God it's ...



... Friday!

Fredagarna 20/12, 17/1 och 31/1 kl 19-22 i S:t Lukas kyrka

Kiosk, käk, biljard, pingis, häng, spel, kyrkstund. Temakvällar ibland.

Från åk 7. Instagram: @svk_ungdomjarfalla

Fördjupningskväll

Varannan onsdag kl 18-21 i Viksjo kyrka

Här finns rum för allt mellan himmel och jord, här finns plats för dig. Vi lagar mat, myser, har kul, avslutar träffarna med andakt, och framförallt - pratar om allt det där stora, eller lilla. Kom som du är!

För dig som är 14-19 år. Anmälan behövs inte.

Frågor till julia.svensson@svenskakyrkan.se. Vi ses! T.om. 11/12, terminsstart 22/1.

act
Svenska kyrkan

Sprid ljus i mörkret

I natt vaknar miljontals människor till ljudet av krig och konflikt. Swisha din gåva för fred till 900 1223.

Foto: Fredrik Bengtsson/ikon

tryggt
givande
givasverige

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

...hänt sen sist

Second hand tar emot

SECONDHAND BUTIKEN i Maria kyrka har så smått börjat ta form. Fortsätt gärna att skänka saker till oss, vi tar tacksamt emot hela och rena saker. (Obs – ej kläder eller textilier)

INLÄMNINGSTIDER är mån, ons och torsdag 10–14 eller genom överenskommelse via telefon med Jenny Nensén.

Är du osäker på vad vi tar emot, ring Jenny på 08-580 218 95



AW med Gladys del Pilar

VILKEN FANTASTISK AW det bjöds på i S:t Lukas fredagen den 15/11! Först var det mingel i en mysig och välkomnande miljö där det fanns fika, mackor och olika drycker att köpa för en billig peng. Efter minglet bjöds vi på en fantastisk konsert med Gladys del Pilar och P-O Nilsson. I över en timme fick vi njuta av allt i från jazz till schlager och gospel, varvat med berättelser ur Gladys liv. Det blev en härlig stämning i en fullsatt kyrka! Efter konserten fanns det möjlighet till en tyst stund i kyrksalen, tid för eftertanke, bön och att tända ett ljus.

GLADYS SIGNERADE OCKSÅ sin självbiografi och ställde generöst upp på fotograferingar. Jag kan varmt rekommendera en AW i S:t Lukas, fint upplägg och en väldigt trevlig avslutning på arbetsveckan eller start på helgen.

SUSSI BRÄNGE

Var med i utlottningen!

Vi lottar ut boken **Tro, hopp & kärlek**

Maila till

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast den 17 december.

Skriv **Tro, hopp** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.



	RÖR SIG HOP-PANDE		DISKRIMI-NERING MITT I HAND		KATA-RAKT PRO-NOMEN				
	FRUKT-RESTEN								
	STÄLLA SIG FRÅ-GANDE		SNART ETT NYTT		GRILL-REST				
	TECKEN PÅ SÖRG								STÄMMA
	RINNER SEINE IGENOM		ÄMNAR DOMÄN						
	KOST-NADS-MED-VEITNA	MÅS-FÅGEL	MARK-BART GULLIGA	YTTER-DELÄR	LIGGER ÖREBRO	KAN EN SAK VARA BOGSERA			HÅLLER INSTALL-SAM
	SAM-SPRÅK			FRÅGAR OTÄLIG			TÄVLING SÄLHONA		KOMMER FRAM TILL
	STRÅL-GLANS			OMGIV-NINGEN					
				DANS-MATS		HOPPSAN GAMMAT			
	FÄR BÅTEN ATT RÖRA SIG	FLÄT-VERK	MITT I NÄTTEN	LOCKAR KÖPGLAD TILLHÖR OSS			HJÄRT-LÖS	KOMMA TILL KLARHET	
	ENGA-GERAD				FÄNGST-SAK	SES MED RAMA FÄNTITTA			TALLIN-BO
	BESVI-KELSE					PÅ GRÖN-KULLA			
	RÖNTGEN FÄR SMÅ ÅKA I		VIKINGA-SLAV			VISSA DRÄR ETT TYNGRE			
				KORÄLL-REV				SES MED CETERA	

täv-ling

Skicka in meningen i det färgade fältet på ett vykort till Tusen Möjligheter, Järfälla församling, Box 139, 177 52 Järfälla eller på e-post: jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast 17 december. Vinnaren presenteras i nästa nummer. Varmt lycka till!

Gratis

Vinnare korsord nummer 5 Johannes, Gun och Kerstin som får ett presentkort var.



Vinnare av honung, pussel, bok och Frälsarkransen i nummer 5 Daniel, Vivi, Anneli, Mona, Anna-Stina, Inga-Lill, Anna, Birgitta, Staffan och Ingrid

Tack för i år!

Nästa nummer i din brevlåda den 1–2 februari 2025

REDAKTIONEN



Anmälan om inträde i Svenska kyrkan

Kryssa för lämpliga alternativ

- Jag vill bli medlem i Svenska kyrkan
- Jag är döpt i Svenska kyrkans ordning Jag är döpt i någon annan evangelisk-luthersk ordning
- Jag är inte döpt, men vill ha mer information om Svenska kyrkan
- Jag är konfirmerad i Svenska kyrkans ordning Jag är konfirmerad i annan kristen kyrkas ordning

Namn _____

Personnummer _____

Gatuadress _____

Postnr och ort _____

Ort och datum _____

Namnunderskrift _____

Lägg talongen i kuvert, frankera och adressera till Järfälla församling Box 139 177 23 Järfälla

Hjortfärsbiffar

Hjortfärsbiffar med svampsås, rårörda lingon och potatispuré

Biffar

1 ägg
1 dl mjölk
½ dl ströbröd
1 msk dijonsenap
1 tsk enbär, mortlade
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
500 g hjortfärs

Svampsås

250 g champinjoner
2 msk smör
Maizena
3 dl vispgrädde
1 msk svampfond
1 tsk soja eller colorit
Salt och svartpeppar

Rårörda Lingon

500 g frysta lingon
1 1/1 dl strösocker

Potatispuré

800 g potatis (mjölig)
100 g smör
5 dl mjölk
Salt och vitpeppar

Gör så här:

Blanda färsen och stek på båda sidorna tills den fått fin färg. Skiva svampen och stek till svampens vätska kokat in, håll i fond, grädde och soja/colorit. Red av med maizena till önskad konsistens och låt sjuda 8–10 min.

Koka potatis tills den är genomkokt, håll av vattnet och visp potatisen tillsammans med smöret och mjölken som du värmer försiktigt tillsammans under tiden potatisen kokas. Smaka av med salt och vitpeppar.

Häll upp de frysta lingonen i en skål och blanda med strösockret, låt stå i rumstemperatur ett par timmar innan servering, blanda om då och då.

Garnera gärna med persilja innan servering. Lycka till!

THOMAS FREDENSVÅRD
HUSFAR

