

Vaxljuset

• NR. 1 2025 • DECEMBER–FEBRUARI

TEMA

**Kaffe, diakoni
och gemenskap**

MER OM

**Julens gudstjänster och musik
Vårens studiecirkel om klimatet**



**Svenska
kyrkan**

Vaxholms
församling

Så underbart när människor ler och himlen öppnar sig. Snön vänder snart gråa gator med sitt ljus. Snön kysser snart alla människor och hus...

Så lyder orden i en av mina favoritjullåtar skriven av Uno Svenningsson, för självklart har jag redan börjat spela dem för fullt fast första advent inte ens varit. Jag vill dra ut på den här fantastiska tiden när alla stjärnor och ljusstakar lyser i fönstren, när utomhusbelysningarna kämpar om första platsen att lysa som mest. Snart åker min samling av keramiktomtar fram. Det har blivit en rejäl samling vid det här laget. Jag tror det rör sig om cirka hundra tomter. Traditionenligt så muttrar maken över att dessa tomter kommer fram alldeles för tidigt och att de är alldeles för många men det var hans mamma, min älskade svärmor, som gav mig den första så hans protester biter inte.

Jultiden handlar om gemenskap och den gemenskapen kan se olika ut för oss alla. En del firar jul med familj, andra med vänner. En del tillsammans med vårdgivare andra med hemtjänsten. Något vi inte får glömma är vår gemenskap i Jesus Kristus. Tillsammans med

honom är vi alla en enda stor familj och det är Hans förtjänst att vi har en jul att fira. Tänk vad det är betydelsefullt att få sam-

las kring bordet och äta eller fika. Det behöver inte vara något märkvärdigt, oftast blir de där spontana måltiderna, som man inte förberett, de bästa. När man *tager vad man haver* som Cajsa Varg sa. När det ska bjudas in storstilat då kan kraven lätt bli så stora att middagen inte alls blir av. Nej, enkelt är gott nog och det är ju tanken som räknas!

I år vill vi bjuda in till julgemenskap i kyrkans regi på annandag jul samt till en trettondagsafton i stillhet, mer om det i kalendariet.

Just nu, detta ögonblick, en gåva vi inte vill förlora, ett ögonblick att vårda. En bädd faller över många läppar när klockorna berättar historien om igen ...

Så fortsätter sången och låt våra kyrkklockor ringa in till gudstjänst, frid och fred i juletid.

God Jul och ett välsignat Gott Nytt År!

Madeleine Sarenfält
Kyrkoherde

Du är alltid välkommen att ringa

om du känner dig ensam eller är orolig. Men även om du bara känner för att prata. Telefonnummer till församlingens expedition är 08-541 300 03. Säg att du vill bli kopplad till präst eller diakon. Samtal med präst och diakon är kostnadsfria.

Sprid ljus i mörkret

Swisha för fred!



Foto: Fredrik Bengtsson/ikon

act
Svenska kyrkan

Vaxljuset

Nr. 1 2025, årgång 30

Vaxljuset är en tidning från Svenska kyrkan, Vaxholms församling. Utkommer fyra gånger per år och delas ut till alla hushåll i Vaxholm. Nästa nummer kommer i mars.

Foto omslag: Fredric Hellgren.

Redaktion: Madeleine Sarenfält, Millan Österberg och Linda Metérus Haglund.
Redaktör och layout: Linda Metérus Haglund

Ansvarig utgivare: Madeleine Sarenfält, tfn: 08-541 717 02

Tryckeri/repro: Wikströms Tryckeri AB

Distribution: Svensk direktreklam

Kontakta oss

Måndag-fredag kl. 10-12.

Telefonbokningen, 08-541 300 03,

öppen: måndag-torsdag kl. 10-12.

Måndag – tisdag kl. 13-14.

Fredagar samt övriga tider bokningar via e-post: vaxholm.forsamling@svenskakyrkan.se

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/vaxholm

Facebook: [vaxholms församling](https://www.facebook.com/vaxholmsforsamling)

Instagram: [svenskakyrkanvaxholm](https://www.instagram.com/svenskakyrkanvaxholm)

Besöksadress: Hamngatan 25

Postadress: Box 38, 185 21 Vaxholm

E-post: vaxholm.forsamling@svenskakyrkan.se

svenskakyrkan.se

Kyrkogårdsförvaltningen: vaxholm.kyrkogardsforvaltning@svenskakyrkan.se

Ordförande kyrkorådet:

Åsa Klint tfn: 070-734 73 34

Ordförande kyrkofullmäktige:

Jan Wester tfn: 070-396 51 86

Ordförande kyrkogårds- och fastighetsutskott:

Sven Morin tfn: 08-541 320 16

Välkommen att skicka e-post till oss:

fornamn.efternamn@svenskakyrkan.se

Adresserna finns också på vår webbsida.





Kristina Stedman är ny diakon i församlingen och berättar om vad kaffe kan ha för betydelse i mötet med människor.

Möten över en kopp

När vi människor träffas för att prata vill vi gärna äta och dricka något. Kaffe med bröd är samtalsskapande. Det blir naturliga pauser där den andre får säga något, vilket håller i gång samtalet. Kristina Stedman, ny diakon i Vaxholms församling, delar med sig av sina tankar om möten med människor. Hennes arbetsrum är litet men har en inbjudande plats för samtal med två sköna stolar. En liten bukett med blommor på det lilla bordet skapar en hemtrevlig atmosfär.

Text och foto på Kristina: Millan Österberg

Kristina Stedman började arbeta här i församlingen i april i år.

– Jag vigdes till diakon av Stockholms dåvarande biskop, Eva Brunne 2019 och hade dessförinnan arbetat som diakoniasistent i tre år. Kristina säger att hon alltid har varit intresserad av människor och att hon upplevde

att hon efter att ha arbetat administrativt i Svenska kyrkan i cirka femton år fick en kallelse att läsa vidare till diakon.

– Jag ville försöka göra skillnad i den lilla mån jag kan som människa, med den tro som bär mig. Det blev särskilt tydligt under 2015 och framåt, när det kom

många flyktingar till Sverige, varav många var ensamkommande barn med ursprung i Afghanistan. I Danderyds församling var jag som diakon ansvarig för språkcaféet.

För att bli diakon krävs en kandidatexamen och sedan utbildning i diakoni under ett år på

Svenska kyrkans utbildningsinstitut (SKUI). Kristina har dessutom utbildat sig i socialt arbete.

– Jag tycker om att lyssna till och möta människor. Jag är även intresserad av att odla hållbara blommor och grönsaker. I vår kommer jag starta ett odlingsprojekt i församlingen. Vi kommer att odla altarbblommor till våra gudstjänster. Det blir både närproducerat och tänkt att ingå i ett kretslopp.

Arbete med stor variation

Att arbeta som diakon är ett varierande arbete, med själavård, stödsamtal, ekonomiska ärenden och olika grupper, till exempel samtalsgrupper om sorg.

Nu till våren startas en berättargrupp i samarbete med kommunen; *Mitt liv nu och då*.

– Där får man berätta om sitt liv. Det är en sluten grupp med tystnadsplikt gentemot varandra. Det är hälsofrämjande, har forskning visat. Deltagarna hjälper varandra att minnas betydelsefulla händelser i livet. Deltagarnas stöd i gruppen gynnar både den mentala och den kognitiva hälsan. Kristina leder också en grupp med volontärer i församlingen och andra gemen-

skapsfrämjande aktiviteter.

– Diakoner bär en grön skjorta, det symboliserar livet och den inre tillväxten. Till det bärs oftast kragen som visar att diakonen, liksom prästen, är vigd till sin tjänst förklarar Kristina.

Fika skapar gemenskap

Kaffe dricks i stora mängder i Svenska kyrkan, liksom på många andra arbetsplatser.

– Jag tycker om kaffe och föredrar det gärna svart och ibland med något sött till säger Kristina.

Att fika tillsammans har så mycket med gemenskap att göra. En kopp kaffe kan vara en öppning till något mer och leda till ytterligare gemenskap.

Jag har fikat med alla åldersgrupper och olika typer av människor i samhället. Fika är lättsamt och enkelt, inbjudande men också spännande; man vet aldrig var samtalen ska landa. Det är högt och lågt.

En del kallar, lite på skoj kaffet för kyrkans tredje sakrament (de två andra är nattvarden och dopet).

– Kyrkkaffet som serveras efter gudstjänsten, är en slags fortsättning på gudstjänsten där det finns en gemenskap. De som har deltagit i gudstjänsten tillsammans, samtalar om olika saker. Man möts och får prata om allt från predikan

till vardagsbestyren. Kanske någon undrar över något och vi kan hänvisa vidare eller hjälpa på olika sätt. Kaffe är omsorg. Man kan tala om diakonins sju bord, ett av dem är köksbordet som symboliserar *caritas*, omsorg, det karitativa.

Ibland kommer besökare som inte har tak över huvudet. Vi kan ge dem något värmande i en kopp, det är fint att få göra det lilla man kan göra och framför allt finnas där och lyssna på vad personen vill berätta.

Jesus som förebild

Jesus är en god förebild på hur man bjuder in till gemenskap.

– Han sätter sig ner, möter människor i ögonhöjd, lyssnar till den personen, kanske får en berättelse, ett förtroende säger Kristina.

Att erbjuda någon en kopp kaffe är välkomnande, man bjuder in personen att få ta plats och att vara med i ett socialt sammanhang.

Kristina betonar avslutningsvis att alla får boka ett samtal, oavsett om man är troende, tvivlare eller ateist

– Inget problem är för litet. Med diakoner kan man prata om allt som rör livet och diakonen har tystnadsplikt.



Jul i gemenskap

På annandag jul, torsdag 26 december kl. 14 i församlingsgården, bjuder församlingen in till *Jul i gemenskap* och dukar upp med kaffe och en kakbuffé. Christina Nordstrand står för musikunderhållningen.

Populär dryck med många egenskaper

Text: Millan Österberg

Efter vanligt kranvatten är kaffet världens mest populära dryck. Nordbor dricker mest kaffe i världen per capita. Effekten av koffeinet påverkar oss olika, eftersom vi är olika tåliga. Somliga har svårt att vakna och komma i gång på morgonen utan kaffe. En del måste sluta dricka innan lunch för att kunna sova på natten. Andra behöver en sen kopp för att kunna somna. Kaffe piggar upp, förbättrar orken och skärper fokus.

Förr trodde man att kaffe var mer skadligt än nyttigt. Idag visar forskning att det kan minska astmabesvär. Risken att drabbas av Alzheimers eller Parkinsons sjukdom verkar vara en tredjedel lägre hos regelbundna kaffedrickare. Kaffets oxidanter kan också skydda mot vissa kroniska sjukdomar. Gravida förbränner koffeinet mycket långsammare, vilket gör dem känsligare för koffeinet.

Studier har visat att kaffe inte är en klassisk drog som framkallar beroende, likt nikotin eller alkohol. Friska vuxna kan lugnt dricka fyra koppar kaffe per dag. Dock kan man få tillfälliga besvär av "abstinens" om man inte får sitt kaffe. Detta avklingar efter några dagar.

Kaffebusken är egentligen mer ett träd, med vit jasmindoftande blommor som blir till röda bär, med ursprung i Etiopien. De två arterna som används för kaffeproduktion är arabica och ro-

busta. Arabica växer fortfarande vilt i Etiopien och södra Sudan. Innanför skalet och fruktköttet finns bönan. Ursprungligen kokade man bäret och bladen. Senare kom man på att man kunde rosta bönorna. Det är rostningen som gör att en grågrön råkaffeböna blir smak- och aromrik, spröd och brunfärgad. Då ökar kaffets aromatiska föreningar från 250 till 800, (vilket kan jämföras med vin som har 400 smakaromer). För att producera kaffebönor till en kopp kaffe går det åt mer än 120 liter vatten.

Kaffet kom till Europa på 1500-talet

Kaffe som dryck kom till i Jemen på 1400-talet. Drycken spred sig över arabvärlden för att komma till Europa i slutet av 1500-talet.

Det första europeiska caféet öppnade i Venedig år 1645. Under 1700-talet frodades caféerna i europiska städer som mötesplatser för den framväxande borgarklassen. Där träffades köpmän, lärda, poeter, affärsöverenskommelser slöts, samtiden diskuterades, anföranden hölls.

Kolonialismen är den största drivkraften bakom bönans spridning över världen och etablerade handelsförbindelser som fortfarande råder.

Såldes först som läkemedel i Sverige

Till Sverige kom kaffet i slutet av 1600-talet och såldes då som läkemedel. När Karl XII återvände från Turkiet 1714 medfördes kaf-

fedrickandet, vilket spred sig från hovet via adeln till borgerskapet i de större städerna.

Med den ökade populariteten ökade importen, vilket oroade landets politiker. Framför allt var orsaken nationalekonomisk. När Sverige i långa perioder låg i krig, ansågs pengar flöda ut på grund av den ökande kaffeimporten.

Det första kaffeförbudet kom 1756. Ytterligare fyra följde; det sista upphörde 1822. Dessa efterföljdes dock dåligt.

När kaffet blev mer allmänt, minskade konsumtionen av brännvinet, vilket dracks i oerhörda mängder i början av 1800-talet. Kaffet nådde även ut till landsbygden till vanligt folk. Kring sekelskiftet 1900 fortsatte ökningen av konsumtionen och kaffet hade blivit vår nationaldryck.

Fler användningsområden:

Torkad kaffesump är ett bra grus att sprida på isiga gångbanor och mark. Det påverkar inte miljön, och syran hjälper till att smälta isen.

Använd kaffesump för att skrubba pannor och kastruller skinande rena. (Undvik teflon och keramik.)

Källor: sr.se "Kropp och själ" "Kaffe-världens dryck" (A.Nilsson) "Kaffe. Från böna till kopp" (G. Dicum & N. Luttinger)



Kalendarium

Gudstjänster

På församlingens anslagstavlor och i appen Kyrkguiden finns predikoturer, samt i månadsbladet som kan du hämta i kyrkan och i församlingsgårdarna. Vill du få månadsbladet hemskickat, kontakta expeditionen på tfn: 08-541 300 03 eller e-post vaxholm.forsamling@svenskakyrkan.se. Du hittar aktuell och uppdaterad information på svenskakyrkan.se/vaxholm. Reservation för eventuella ändringar.

Julens gudstjänster

i Vaxholms kyrka *om inget annat anges*

Första advent söndag 1 december kl. 11
Gudstjänst Vaxholms Kyrkokör medverkar.
Adventskaffe i Johannessalen.
Övriga söndagar i advent se:
svenskakyrkan.se/vaxholm

Julafton
Tisdag 24 december kl. 10 Samling vid
krubban. kl. 11.15 Samling vid krubban
Resarö kapell
kl. 17 Julbön Vaxholms kyrka

Juldagen
Onsdag 25 december kl. 07 Julotta
Fredric Hellgren, solosång och Julottekören

Annandag jul
Torsdag 26 december kl. 16
Musikgudstjänst

Nyårsafton
Tisdag 31 december kl. 16 Nyårsbön

Nyårsdagen
Onsdag 1 januari kl. 16 Gudstjänst

Trettondagsafton
Söndag 5 januari kl. 11 Gudstjänst

Trettondagen
Måndag 6 januari kl. 16 *I stjärnans ljus*
Musikgudstjänst med Vaxholm Gospel

Välkommen till gemenskap i jul!



Musik

i Vaxholms kyrka

Lördag 7 december kl. 14 försam-
lingsgården. Musikcafé Ceciliakören
med Roffes husband. Insamling till Act
Svenska kyrkans julinsamling *Sprid ljus i
mörkret*.

Måndag 9 december kl. 19.30
Julkonsert *Sprid ljus i mörkret*
Vaxholm Gospel med musiker.
Christina Nordstrand, dirigent
Fri entré
Kollekt till Act Svenska kyrkans
julinsamling.

Fredag 13 december kl. 18
Luciafirande med församlingens barn-
köer och Kulturskolan. Biljett 65 kr går
oavkortat till Act Svenska kyrkans julin-
samling *Sprid ljus i mörkret*.
Biljetterna kan köpas från
7 december kl. 12 på
Billetto.se



Söndag 15 december kl. 16
Julkonsert med Vaxholms kyrkokör
Patrik Kesselmark, dirigent
Fri entré

Torsdag 26 december, annandag jul
Jul i gemenskap, kl. 14 i församlingsgår-
den. Annandagsfika med musik, glögg,
kaffe och en härlig kakbuffé till tonerna
av våra mest älskade julsånger.
Allsång och julmusikquiz utlovas.
Anmälan sker till diakon Kristina Sted-
man senast måndag 16 december
kristina.stedman@svenskakyrkan.se
08-541 717 11 Fri entré

SVENSKAKYRKAN.SE/VAXHOLM

På Vaxholms församlings hemsida kan
du läsa mer om olika verksamheter och
anmäla dig till bland annat pilgrims-
vandringar, körer, retreat och barn- och
ungdomsverksamhet. Här finns också
alltid uppdaterad information om guds-
tjänster, musik och träffar.

Foto: Gustaf Helsing/ikon

Trivselträff

Vi träffas under lättsamma former och vi pratar om dagsaktuella frågor och sådant som ligger närmast hjärtat. Torsdagar jämna veckor kl. 13–14.30 i gamla brandstationen, Kungsgatan 4
Kontakt: Cecilia Wredberg, 08–541 717 03
cecilia.wredberg@svenskakyrkan.se

Studiecirkel i vår

– *Klimatet och vårt hem på jorden*

Våra möjligheter som människor och kyrka: Hur tacklar vi nödläget för klimatet, miljön och den biologiska mångfalden, Guds skapelse, både lokalt och globalt – En studiecirkel baserad på biskop Andreas Holmbergs bok, *Gud såg att det var gott*.

Fem måndagar kl. 18–ca 20 med start 3 februari i Johannessalen, församlingsgården.

Övriga tillfällen: 17 februari, 3 mars, 17 mars samt 31 mars.

Boken, *Gud såg att det var gott*, delas ut gratis vid det första tillfället.

Anmälan med namn, telefon och e-postadress till: tobe7apis@gmail.com senast 20 januari 2025

Trettondagsafton i stillhet

Miniretreat i Vaxholms kyrka och församlingsgård

Välkommen till en stunds egen tid tillsammans med andra. En stund bara för dig, att reflektera, ladda batterierna och njuta en stund av stillhet och lugn.

Dagen börjar i vackra Vaxholms kyrka med gudstjänst kl. 11. Därefter äter vi en lätt lunch tillsammans och fortsätter sedan dagen med yoga, helande rörelse och meditation och tid för promenad eller eget skrivande. Vi kommer att vara både i kyrkan och i församlingsgården.

Dagen avslutas kl. 16. Begränsat antal platser.

Ledare AnneLi Amilon, präst och Kristina Stedman, diakon.

Frågor om innehåll: anneli.amilon@svenskakyrkan.se

Anmälan till kristina.stedman@svenskakyrkan.se 08–541 717 11 senast 2 januari 2025.

Läs mer om retreaten: svenskakyrkan.se/vaxholm

Handarbetscafé

Gillar du att sticka, virka eller sy? Eller vill du få tips om hur du börjar? Vi träffas, pratar och handarbetar tillsammans.

Ingen föranmälan behövs.

Tisdagar kl. 18.30–20.30

Gamla brandstationen, Kungsgatan 4

Alla kan sjunga–kör

Tycker du om att sjunga? Längtar du efter att sjunga i kör men inte har vågat ta steget? Tillsammans skapar vi sångglädje och du får utveckla din sångröst! Du behöver ingen sångvana eller notkunskap.

Vi träffas på torsdagar i gamla brandstationen kl. 18.30–20

Anmälan till körledare:

Cecilia Thomsson

08–541 717 08

cecilia.thomsson@svenskakyrkan.se

Andrum

Andrum med öppen kyrka.

Stäng av vardagens brus för en liten stund och vila i stillhet och tystnad.

En stund för eftertanke, återhämtning, reflektion, ljusständning och bön.

Måndagar kl. 17.30–18.30



Vaxholmsträff

En tisdag i månaden i församlingsgården. Kl. 12.30 fikar vi tillsammans.

3 december

Folkvisor i juletid

Elin Therese Birkelund, sång och Simon Stålspets, gitarr.

Vårterminen 2025:

14 januari

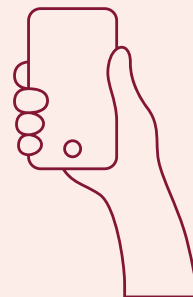
Julgransplundring

Vi sjunger och dansar ut julen tillsammans med Fredric Hellgren och Christina Nordstrand.

11 februari

Musikkryss med trubadur

Bengt Vilhelmson.



Du är alltid välkommen att ringa

om du känner dig ensam eller är orolig. Men även om du bara känner för att prata. Telefonnummer till församlingens expedition är 08–541 300 03, du kan ringa på vardagar mellan kl. 10–12 samt måndagar och tisdagar kl. 13–14. Säg att du vill bli kopplad till präst eller diakon. Samtal med präst och diakon är kostnadsfria.

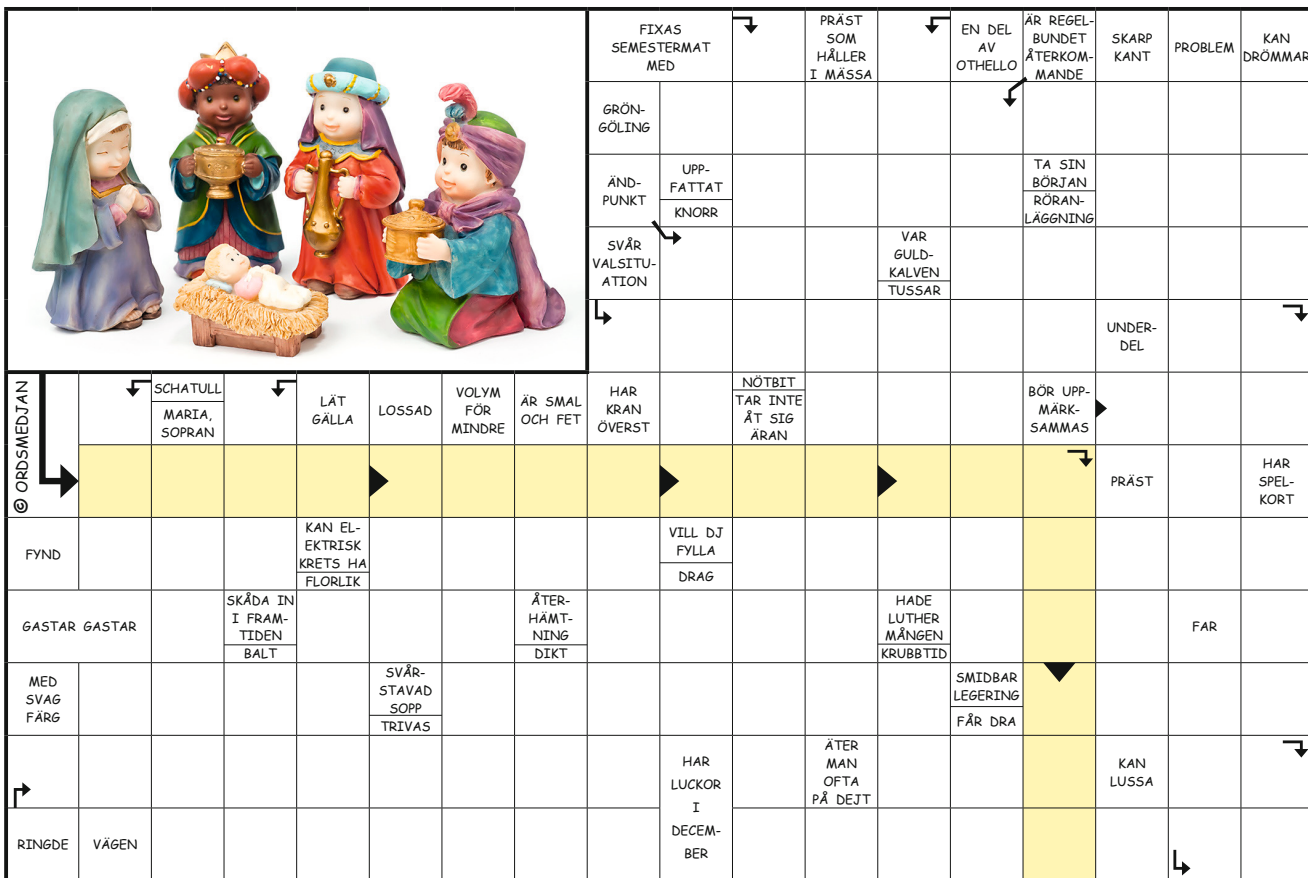
Jourhavande präst

Om du vill prata med en präst andra tider på dygnet (kl. 22–06) kan du ringa Jourhavande präst telefonnummer: 112. Chatten är öppen alla kvällar kl. 20–24. Digitalt brev är öppet dygnet runt.



Foto: Magnus Aronson/Ikon

Vaxljuskrysset



Lämna eller skicka lösningen senast 20 januari till
Vaxholms församling, Box 38, 185 21 Vaxholm,
Hamngatan 25.

Märk kuvertet Korsord.

Vinnaren får ett pris från skåpet med Fairetrade-
varor eller från bokbordet och kontaktas per post
eller telefon.

NAMN:

ADDRESS:

TFN:



Korsordslösningen till föregående kryss.

