

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

Tusen möjligheter

24 maj – 24 augusti 2025

MUSIK OCH HÄLSA

– professor Eva Bojner Horwitz
leder forskningen sid 4–7

Sommarmusik i

Järfällas kyrkor sid 10–11

SOMMARUTSTÄLLNING PÅ GÖRVÄLN

– njut av skulpturer
i slottsparken sid 12–13

SPELAR FÖR UKRAINA

– pianisten Natalya Zolotaryova kämpar
för sitt land med hjälp av musik sid 8–9



Svenska
kyrkan



HANNA LÖNNEBORG | KYRKOHERDE

Känn dig omsluten

VISST ÄR DET NÅT FASCINERANDE med moln – Cumulus, Cirrus, Nimbostratus-moln och allt vad de heter. Molnen som bär regnet över jorden är helt livsnödvändiga för oss. Den skugga som molnen ger en varm sommardag skapar svalka. Och molnen i olika former kan ge oss både skratt och möjlighet att drömma oss bort för en stund. Molnen som på samma gång tillhör både jorden och himlen.

En av de bästa aktiviteterna en lagom varm sommardag är att ligga ner i gräset, på en strand eller i en vilstol, och bara vila blicken upp mot himlen. Låta tankarna svepas iväg tillsammans med molnen. Tankarna som får komma och gå precis som de vill, för just då behöver vi inte göra någonting. Vi följer med i vindens och solens vandring längs himlen, och våra tankar, känslor och minnen kan följa med. Allt blir tillåtet att tänka när vi för en stund inte behöver göra något.

TYDLIGEN ÄR DET SÅ att våra hjärnor blir mer kreativa när vi låter tankarna fara omkring, när vi inte gör något konkret och fokuserat. När vår hjärna inte akut behöver processa det vi ser eller hör skapas utrymme för bearbetning. Dagdrömmar utvecklar våra hjärnor. Att låta tankarna röra sig fritt och utforskande hjälper oss med kreativiteten. Vi blir till och med mer effektiva av att dagdrömma, hur motsägelsefullt det än låter.

I skrivande stund har påve Franciskus precis somnat in, och hur det gått med den katolska kyrkans val av ny påve känner jag

ännu inte till. Men det vi kan veta är att det påve Franciskus bidrog med under sitt liv var viktigt, inte bara för världens katoliker utan för många fler. Han stod på de fattigas sida och var en röst för öppenhet och klimaträttvisa. Han var djupt engagerad i vårt mänskliga ansvar för vår jord. Just om jorden skrev han i sin encyklika: *Vårt gemensamma hem är som en syster med vilken vi delar vårt liv, och som en vacker moder som öppnar sina armar för att omfamna oss.*

ANSVARET VI MÄNNISKOR bär för jorden är stort och vi bär det tillsammans för vår skull, för alla varelser och för den natur som vi delar jorden med. Påvens ord om jorden som en familjemedlem sätter ljus på hur viktig den är för oss alla. Jorden är det hem där vi vill få känna oss trygga. Det är en bild att ta med sig när vi får stunder då vi kan blicka upp mot himlen och få syn på våra drömmar, och landa på jorden som i en trygg famn som omsluter oss alla.

JAG ÖNSKAR DIG EN sommar med dagdrömmeri, då du kan bara titta på molnens olika former och låta dina tankar vandra omkring. Och jag hoppas att du då får känna dig omsluten av jorden och upplever stunder av meningsfullhet. En glad sommar med tillräckligt mycket moln för svalka, regn och drömmar.

FOTO: JÄRFÄLLA KOMMUN



Sommar-musik

Skulptur-parken



Svenska kyrkan

Utges av Svenska kyrkan i Järfälla. Denna tidning klassas som samhälls-information 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

Postadress:
Svenska kyrkan i Järfälla
Box 139, 177 23 Järfälla
Besöksadress: Kyrkvägen 8, Barkarby

På internet:
www.svenskakyrkan.se/jarfalla
www.facebook.com/jarfallaforsamling
www.youtube.com/jarfallaforsamling
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:
– Musiken är jätteviktig för den ukrainska identiteten, säger Natalya Zolotaryova.
Foto: Ira Bilyk
Nästa nummer utkommer: 23–24/8
Tryck: Pressgrannar, Linköping

Svanenmärkt trycksak, 3041 0174



@svk_ungdomjarfalla



Händer i Järfälla sid 16



FOTO: PIXABAY

Sommarutflykter

Bada, grilla, sommarchilla? Ta kyrkbussen till äventyret!

Häng med på sommaräventyr för alla åldrar i Järfälla med omnejd! Kyrkbussen hämtar och lämnar vid kyrkorna. Barn deltar endast i vuxens sällskap.

Steninge slott

Tisdag 10 juni kl 10–15
Följ med på god lunch i natursköna omgivning- ar nära Steninge slott utanför Sigtuna. Välj mellan 1) grillad gårdscurré med tillbehörs- buffé, och 2) spenatsoppa med smör och bröd! Församlingen bjuder. Efter lunchen kan du botanisera i de mysiga närliggande butikerna eller promenera i det sommarvackra området.

Anmälan senast tisdag 27 maj till anna.granudden@svenskakyrkan.se.
Glöm inte att ange önskat lunchalternativ!
Kyrkbussen avgår...
10 Järfälla kyrka (på parkeringen vid församlingshemmet)
10.15 Viksjö kyrka
10.30 Maria kyrka
10.45 S:t Lukas kyrka
Återresa från Steninge kl 15.

Ängsjöbadet

Tisdag 17 juni kl 9.30–16
Leka, bada, grilla. Blir det somrigare än så? Häng med på en härlig heldag vid Ängsjö- badet! Medtag badkläder och något att grilla (eller något annat att äta).

Anmälan senast torsdag 3 juni till bjorn.malmborg@svenskakyrkan.se.
Kyrkbussen avgår...
9.30 Järfälla kyrka
9.45 Viksjö kyrka
9.55 Maria kyrka
10.10 S:t Lukas kyrka
Återresa från Ängsjö kl 15, avlämning vid kyrkorna ca kl 15.15–15.45.



Parken Zoo i Eskilstuna

Tisdag 24 juni kl 8.30–18
Häng med och upplev djur, natur och äventyr på Eskilstuna Parken Zoo! Inträde, åkpass och lunchbiljett ingår, liksom bad i parken hela dagen.

Anmälan senast tisdag 10 juni till michaela.persson@svenskakyrkan.se.
Kyrkbussen avgår...
8.15 Järfälla kyrka och Viksjö kyrka
8.45 S:t Lukas kyrka och Maria kyrka
Återresa från Parken Zoo kl 16, avlämning vid kyrkorna ca 17.30–18.



Hjärtlig käramik

Tisdag 1 juli kl 13–17
Vi hälsar på hos keramikern Hjärtlig käramik, som bjuder på fika och samvaro i trädgården (OBS - toalett saknas).

Anmälan senast tisdag 17 juni till michaela.persson@svenskakyrkan.se.
Kyrkbussen avgår...
13 Järfälla kyrka
13.15 Viksjö kyrka
13.25 Maria kyrka
13.40 S:t Lukas kyrka
Återresa från Kvarnibble gård kl 17, avlämning vid kyrkorna ca kl 17.30.



Taxinge slott

Tisdag 29 juli kl 9.30–18
Kyrkbussen går till 'kakslottet' Taxinge slott för lek i kyrkparken, lunch, fika och möjlighet till bad. Värdecheck till slottscaféet ingår (lunch eller fika).

Anmälan senast tisdag 15 juli till bjorn.malmborg@svenskakyrkan.se.
Kyrkbussen avgår...
9.30 S:t Lukas kyrka
9.45 Maria kyrka
9.55 Viksjö kyrka
10.10 Järfälla kyrka
Återresa från Taxinge slott kl 16, avlämning vid kyrkorna ca kl 17.30–18.

Tom Tits Experiment

Tisdag 12 augusti kl 9–18
Hoppa, snurra, lek och klura! På Tom Tits i Södertälje blir lek till kunskap av bara farten. Inträde ingår, församlingen bjuder på gemensam lunch.

Anmälan senast tisdag 29 juli till johan.fallman@svenskakyrkan.se.
Kyrkbussen avgår...
8.45 S:t Lukas kyrka och Viksjö kyrka
9.15 Järfälla kyrka och Maria kyrka
Återresa från Södertälje kl 16.30, avlämning vid kyrkorna ca 17.30–18.



FOTO: MARKUS CREPIN

Anmälan behövs på alla utflykter, se info vid varje tillfälle!

Glöm inte att ange namn, adress, telefonnummer, mailadress, ålder på ev medföljande barn, eventuella allergier, samt vid vilken kyrka du vill bli hämtad.

Din bokning är giltig först när du fått en bokningsbekräftelse.



För Eva Bojner Horwitz, professor på Kungliga Musikhögskolan, är det minst av allt passivt att lyssna på musik.

Musikpåverkan

Musik har en stor inverkan på våra liv. Det handlar om mycket mer än njutning. Musik påverkar hälsa, välbefinnande, vårt sätt att röra oss, inläring och mycket annat.

Eva Bojner Horwitz är professor i musik och hälsa på Kungliga Musikhögskolan.

Hon leder en forskargrupp som tvärvetenskapligt undersöker olika aspekter av hur musiken påverkar oss.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: HARRY SILVER

DET LÅTER ÖVERALLT. Vi är omgivna av musik och ljud i stort sett hela tiden. Ofta märker vi det inte, eller tror oss inte märka det. Men hur är det? Hur påverkas vi av musik?

– Jag har forskat på musik och konst i 30 år, säger Eva Bojner Horwitz.

Eva Bojner Horwitz är anställd på KMH (Kungliga Musikhögskolan) som professor i musik och hälsa. Hon är socialmedicinare i boten, och doktorerade 2004 med en avhandling om hur musik och rörelse interagerar fysiskt, mentalt, emotionellt och sensitivt. Nu är hon aktiv i en forskargrupp på KMH. Här undersöks tvärvetenskapligt alla tänkbara aspekter på musik och hur den påverkar oss.

PÅ EN INSTITUTION som KMH är de konstnärliga och estetiska aspekterna odiskutabla. Det forskargruppen undersöker är medicinska effekter, musik och hälsa, musik och social hållbarhet, musikens påverkan på inläring och språkförståelse och mycket annat. Eva har ett väl utvecklat samarbete med KI (Karolinska Institutet), ett av världens ledande medicinska forskningsuniversitet.

– Essensen av vårt förhållande till musik är väldigt komplex. Det är intressant till exempel att iaktta hur människor ser ut när de går in i en konsertsal och hur de rör sig när de går därifrån

efter konserten, berättar Bojner Horwitz.

– Vid konsertens början kan man sitta bredvid en okänd person. Andningsrytmen är olika. Allteftersom konserten fortskrider synkroniseras andningen. Efter en stund andas många i konsertlokalen i samma rytm, som med en enda stor lunga. Det är absolut inte passivt att lyssna på musik, det kan vara väldigt aktivt.

– Nervsystemet har skapat ett spegelneuronsystem där vi släpper våra försvarsstrukturer. Vi får en känsla av gemenskap och en ökad öppenhet mot okända människor, fortsätter hon. I grunden är det en överlevnadsinstinkt som går långt tillbaka i tiden. Inte för inte är de grott-

salar där vi hittar stenålderns grottmålningar också de delar av grottan där akustiken är bäst. Sannolikt har ritualerna som utövats här haft inslag av en gemensam musikupplevelse.

– Vi kan se samma sak när musiker spelar tillsammans. När de börjar släppa sig själva och gå in mer för att hjälpa de andra och gruppen. Då uppstår ett flow som är ett mycket hälsosamt tillstånd, säger Eva Bojner Horwitz. Du tappar tid och rum, gör något som är svårt men upplever det som lätt.

– Flow beskrivs idag ofta som en buffert mot psykisk ohälsa. Över tid kan vi bygga upp en känsla av trygghet i gruppen, ett slags flowkapital.

Eva Bojner Horwitz betonar att vi måste värna om våra professionella musikutövare. På professionell nivå är kraven skyhöga på att prestera och leverera. Det gäller också en institution som KMH.

– Vi måste bli bättre på att ta hand om våra professionella musiker. Studier har visat att höga stresshormoner är vanliga hos många professionella. Vi ska inte skapa orimliga krav som gör att elever behöver betablockare för att orka prestera.

DET ÄR VÄLKÄNT inom hjärnforskningen att det blir tydliga strukturella förändringar i hjärn-

”Essensen av vårt förhållande till musik är väldigt komplex. Det är intressant att iaktta hur människor ser ut när de går in i en konsertsal och hur de rör sig när de går därifrån.”



nan hos professionella musiker. Vissa delar av hjärnan utvecklas på ett annat sätt än hos icke-musiker. Men forskningen i Bojner Horwitzs forskargrupp ägnas inte bara åt professionella musiker, långt därifrån. Man börjar med projekt redan i förskolan.

– Vi har haft projekt där slumpvis utvalda förskolor i skilda socioekonomiska områden fått besöka pianisten Staffan Scheja. Han har spelat Beethovens pianosonat Appassionata för barnen. Ofta sägs det att små barn inte gillar klassisk musik. Det visade sig inte vara fallet. Många barn kunde verkligen njuta av pianostycket och tyckte att det var fantastiskt spännande att få uppleva den levande musiken.

Barnen blev intervjuade och fick göra teckningar om hur de kände i sina kroppar före och efter musikstunden. Skillnaden var markant. Teckningarna som gjordes efter var mer livfulla och barnen hade ofta arbetat in anspelningar på musiken, som instrument och små pianotangenter som dök upp här och var i bilden. Barnen uttryckte också önskemål om att oftare få lyssna på musik framförd av levande musiker. Andra saker kunde också hända vid musikstunderna.

–Vid ett tillfälle gick en liten kille fram till Staffan Scheja och frågade om han verkligen kunde spela piano, fortsätter Eva med ett leende.

Det är en fråga som Staffan Scheja kanske inte så ofta får, världskänd pianist på hög nivå sedan många decennier och professor i pianospel vid KMH.

– Pojken sa att han också kunde spela piano, fortsätter Bojner Horwitz. Han skuffade undan Scheja från pianopallen och började spela. Det var jätteintressant, dels att se hur en professionell musiker hanterade situationen, dels att iakttä den dynamik som uppstod i gruppen.

LITE ÄLDRE BARN, i årskurs två och tre i grundskolan, har deltagit i ett annat projekt som kallas Sånghälsa i skolan. Man fick sjunga en kvart om dagen under ett kvartal. Resultaten jämförs med skolor som inte fått regelbundna sångkvartar. Projektet har nu pågått i snart fyra år och data har börjat analyseras av den tvärvetenskapliga forskargruppen.

– Lite trixigt att få till alla sångkvartarna, men vi fick med oss musiklärarna, säger Bojner Horwitz.

I de preliminära resultaten hos barnen som fått sjunga en kvart om dagen ser vi bland annat en ökad kroppsuppfattning och ökad energi. Att få tillgång till sin röst kropp kan också spela en viktig roll för hur vi hanterar skolmiljön. Slutgiltiga analyser av hur barnens språkliga utveckling påverkats av sångkvarten pågår för fullt.



Eva Bojner Horwitz diskuterar med forskarkollegan David Thyrén.

känslig för ljud, och de var måna om att skapa sin egen ljudmiljö. En person spelade in ljud under dagen i sin mobil för att på kvällen sammanställa materialet till ett eget ljudlandskap. Jag tycker att det är ett vackert och kreativt sätt att hantera sin känslighet för ljud.

– Det ger oss också kunskap om hur vi kan använda ljud i offentliga miljöer.

– Det är viktig kunskap, betonar Eva Bojner Horwitz. Vi behöver också studera närmare om vad som händer när vi går in i stillhet. Måste vi hela tiden ha ljud omkring oss? Måste vi ständigt vara uppkopplade till musik? Vi har sedan en tid arbetat med retreatar för att undersöka detta.

– Det finns ett nytt projekt, A Singing Generation, som handlar om vad som händer när ungdomar och unga vuxna med psykisk ohälsa får sjunga tillsammans i kör. Vi gör det i samarbete med Gospelverkstaden. Här deltar inte bara körledare utan också socialarbetare. Projektet kommer lyftas i Almedalen i sommar.

ETT ANNAT FORSKNINGSPROJEKT som blivit uppmärksammat handlar om musikens betydelse vid begravningar. David Thyrén, lektor i musik och samhälle vid KMH, ingår i forskargruppen och arbetade tillsammans med Eva med den studien.

– Huvudförfattare var Marianne Viper. Hon läste musikerapi vid KMH och är kyrkomusiker i grunden, berättar David Thyrén.

– Studien gjordes 2020, mitt under pandemin, vilket gav en extra dimension eftersom det under perioder var väldigt strikta regler kring sammankomster som exempelvis begravningar. Det var svårt att få till bra avslut under de omständigheterna.

– I studien undersöktes hur sorgegrupper inom Svenska kyrkan arbetade. Vi undersökte hur musiken användes vid såväl kyrkliga som borgliga begravningar. Kyrkomusiker, präster och andra intervjuades.

PÅ MÅNGA OMRÅDEN är samhället idag avritualiserat, men begravningen behåller sin dignitet. Under senare tid har begravningarna blivit mer personliga, exempelvis vad gäller musikval. – Ritualernas funktion är att markera passager i livet, möjligheten att göra avslut, säger David Thyrén. Exempel är dop, studenten, bröllop, begravningar. Det är väldigt viktigt att kunna ta farväl av en avliden. Efterlevande till personer som omkommit i stora katastrofer, till exempel Estonia, framhåller hur svårt det är att inte få ett riktigt avslut och att komma till ro utan en riktig begravning. Det blir en svårare sorgeprocess.

Studien visade att musiken är oerhört viktig

för att anhöriga och vänner ska kunna gå vidare på ett bra sätt. Det är också betydelsefullt hur musiken framförs. Musik som spelas live av musiker är ett framförande i stunden och har en starkare terapeutisk effekt än inspelad musik.

– Det är ofta bra om den som ska begravas själv varit med och valt musikstycket. Det visar sig att just detta påverkar sorgebearbetningen på ett bättre sätt för de efterlevande. Men efterlevande kan förstås också ge förslag. Det kan även vara relevant att inte ha någon musik alls vid akten om det är den avlidnes önskan.

– Det avgörande är att begravningen ger ett värdigt avsked, betonar David Thyrén.

Eva Bojner Horwitz har forskat också på musikens betydelse vid sjukdom och hospice, vård i livets slutskede. Covidpandemin gav ett rikt material.

– Det blev så att musik var ett av ganska få sätt vi hade att kommunicera mellan sjuka och anhöriga, säger hon. Eftersom restriktionerna hindrade fysiska möten fick vi hitta andra sätt att nå varandra. Musik kan höja nivåerna på ”belöningshormonet” oxytocin.

– Vi blev nerringda av folk som ville ha spelistor för de covidsjuka, men sådana går förstås inte att göra. Det är så individuellt hur man upplever musik. Men det var intressant att se vilken betydelse musiken fick i detta sammanhang.

MED SÅ MYCKET KUNSKAP och forskning som tas fram vid Eva Bojner Horwitz akademi och på KMH, hur vill hon att rönen ska användas?

– Jag skulle vilja att politikerna tar till sig vilken betydelse musiken har i samhället. Hur viktig den är inte bara för den estetiska upplevelsen och känslan av sammanhang, utan också för hälsa, välbefinnande, inläring.

– Ekonomin styr mycket i skolan. Men man räknar inte på rätt sätt.

Eva Bojner Horwitz funderar en stund.

– Men det viktigaste är att lyfta det mångkulturella, att få ihop icke-hierarkiska grupperingar, och att skapa trygghet och därmed resiliens i vårt samhälle. Det är så otroligt centralt.

– Musiken är viktig för vår emotionella reglering, våra processer för att medvetandegöra varandras emotionella reaktioner och därmed kunna öka empati och medkänsla i våra skol-, vård- och samhällssystem.

– Genom musiken, oavsett om du lyssnar eller spelar, kan du stretcha din emotionella repertoar.

” – I studien undersöktes hur sorgegrupper inom Svenska kyrkan arbetade. Vi undersökte hur musiken användes vid såväl kyrkliga som borgliga begravningar. Kyrkomusiker, präster och andra intervjuades.

– En grupp elever i femte klass fick en timmes extra musikundervisning i veckan, medan en annan grupp fick lika mycket extra undervisning i data. Gruppen som studerat musik hade markant lägre nivåer av stresshormonet kortisol mot slutet av skolåret än de som studerat data. Det uppstår en förbättrad lärandemiljö när stressen sjunker i ett klassrum.

– Kunskapskonserter är ett annat projekt som vi gör, säger Eva. Ett exempel är det Preludium inför Nobel som vi håller den 9 december varje år i Kungasalen här på Musikhögskolan. Där integrerar vi musik och vetenskap och kopplar detta till ett Nobelpris. Musiken ska inte vara något som spelas i pausen, den ingår i helheten. Det lyfter förståelsen för vetenskapen och vice versa.

ETT ANNAT FORSKNINGSSOMRÅDE är kopplat till neurodiversitet, det vill säga när hjärnan inte fungerar på det så kallade ”normala sättet”. Det kan vara personer med ADHD, autism, dyslexi, Tourettes syndrom och andra neuropsykiatris-

ka tillstånd. En forskare i Bojner Horwitz grupp som ägnat sig särskilt åt autism är Kaja Korošec, som 2024 doktorerade med avhandlingen ”The Roles of Music in Well-being of Autistic Adults” på KMH och Karolinska Institutet.

– Forskningen handlar om hur musiken bidrar till välmående hos autistiska vuxna, berättar Kaja.

– Jag betonar begreppet autistiska vuxna, fortsätter hon. Det finns mycket forskning kring musikerapi och om hur barn med autism upplever musik och ljud, men före min avhandling nästan ingenting om vuxna. På senare tid har det kommit några studier till.

– Jag intervjuade flera autistiska vuxna om hur de använder musik i sin vardag. Tidigare har man antagit att den här gruppen skulle ha svårt för att använda musik på en komplex nivå. Men mina intervjuer visar att vuxna med autism har lika många strategier för att använda musik som andra, men att musik kanske påverkar den här gruppen extra intensivt.

– Musik kan vara så viktigt för den som är

Kulturspridare

Den talangfulla ukrainska pianisten **Natalya Zolotaryova** lämnade hemlandet efter Rysslands invasion. Nu arbetar hon för att sprida kunskap om den rika musikkulturen i Ukraina. Just nu är hennes bas Sverige. I sommar är hon aktuell med en konsert i Viksjö kyrka.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT



Natalya Zolotaryova i Uppenbarelskyrkan i Hägersten.

FOTO: IRA BILYK

KULTUR OCH MUSIK är mycket viktiga för människors identitet. Det visar sig inte minst i tider av stora omvälvningar. För pianisten Natalya Zolotaryova har kriget i hemlandet Ukraina medfört ett intensivt arbete för att sprida kunskap om landets musik.

– Musiken är jätteviktig för den ukrainska identiteten, säger Natalya. Det gäller såväl folkmusik som klassisk musik. Jag vill bidra till att sprida kännedom om kultur, artister och musik från Ukraina.

Natalya är utbildad konsertpianist och en central person i ukrainskt musikliv. Hon började spela piano när hon var sex och debuterade som solist med orkester vid 16 års ålder år 2000 i Charkiv. Hon har gett konserter och medverkat i musikfestivaler i stora delar av världen, bland annat Spanien, Tjeckien, Italien, Tyskland och Israel. Hon är idag också professor i piano vid högskolan i Charkiv.

Allt ändrades i gryningen den 24 februari 2022.

– Kriget kom som en chock. Ännu ett par dagar före invasionen kunde vi i Ukraina inte föreställa oss något så barbariskt och grymt som den ryska attacken, fortsätter hon.

EFTER RYSSLANDS fullskaliga invasion av Ukraina lämnade Natalya Zolotaryova landet i syfte att arbeta för spridningen av ukrainsk

”Musiken är jätteviktig för den ukrainska identiteten. Jag vill bidra till att sprida kännedom om kultur, artister och musik från Ukraina.

musik i andra länder. Arbetet som professor på högskolan håller hon igång online. Först arbetade hon från Israel, där hon har släktingar. Men efter en tid ville hon tillbaka till Europa. Valet föll på Sverige.

– Jag kände till vissa saker om Sverige, som Astrid Lindgren till exempel, men jag hade aldrig varit i landet. Jag lockades av att resa till en ny plats. Nu har jag bott här i ungefär ett år.

Hon ser skillnader mellan musiklivet i Ukraina och Sverige.

– I Ukraina går publiken oftast till de stora konsertsalarna. I Sverige är musiklivet väl utvecklat och varierat. Jag kan ge en konsert i en kyrka på en mindre ort och publiken kommer.

Som konsertpianist har Natalya Zolotaryova många av de stora konserterna på sin repertoar, som de av Schumann och Liszt. När hon väljer program till sina solokonserters blir det gärna klassiska, romantiska och impressionistiska verk. Och så förstås musik av ukrainska tonsättare.

– Jag spelar verk av till exempel Ihor Shomo men ännu oftare av Volodymyr Mashika. Vi har arbetat ihop och han har komponerat flera verk direkt för mig. Nu kämpar han i ukrainska armén.

NATALYA ZOLOTARYOVA är aktuell med en konsert i Viksjö kyrka den 27 juli. Då blir det verk av bland andra Bach, Mozart, Liszt och Debussy. Och så klart av Mashika. Ett antal andra konserter är inplanerade under året.

Rysslands extremt brutala krig mot Ukraina ger många tankar om musikens och kulturens roll i krig och fred.

– Just nu mest i krig, säger Natalya resignerat. Som situationen är idag ser vi ingen freds vilja från Rysslands sida. Den nya administrationen i USA har gjort situationen än mer oförutsägbart.

– Jag gör inga stora planer för framtiden, fortsätter Natalya. Jag kan bara fortsätta att ge bra konserter.

– Och sprida så mycket kunskap som möjligt om Ukrainas rika musik.

Lyssna på Natalya Zolotaryova

Det finns flera inspelningar på Youtube. Bland annat en där hon spelar Mashikas preludium och fuga i h-moll från 2023, ett stycke han skrivit för henne.

Evighetens träd

Söndag 27 juli kl 18 Viksjö kyrka

Gör som Carl von Linné – gå iland på ön Koffsan

MIDSOMMARAFTON den 23 juni 1731 var inte en blåsig dag. Då var Carl von Linné – med tiden världsberömd botaniker, vid denna tidpunkt medicin-studerande i Uppsala – tillsammans med några vänner på väg med båt till Stockholm för att fira midsommar.

Men vinden mojade totalt i höjd med ön Koffsan, en holme i Skäftingsundet vid Görvälsfjärden i Järfälla. Man fick ro båten in till ön och lägga till där.

Som tur var fanns en krog på ön, så man slapp gå hungrig. Men när sällskapet – frustrerade över den uteblivna midsommarfesten – gick till sängs vaknade vetenskapsinstinkten hos Linné. Han gav



sig ut på ön och inventerade systematiskt växtligheten där. Han skrev ner sina rön i en liten skrift som döptes till Flora Kofsöensis.

LINNÉ KATALOGISERADE inte mindre än 88 växter på den lilla ön, däribland strandpryl som han aldrig sett tidigare. Vetenskapligt har det varit intressant. Eftersom det är en så begränsad yta har det varit lätt att vid senare inventeringar undersöka hur växtligheten förändrats över tid. Nya arter har kommit men flera gamla försvunnit, bland annat finns inte strandprylen längre på ön.

LINNÉ FICK INTE mersmak för Järfälla. Så vitt vi vet återvände han aldrig. Men det går bra att göra som han och landstiga på Koffsan. Krogen är dock borta sedan länge. Se upplevjarfalla.se för info om båturer.

För den som vill veta mer om Koffsan finns en miniatyrbibliotek på Jakobsbergs bibliotek. Där kan man bland annat beskåda föremål från krogen.

PER AXEL NORDFELDT

Therese tipsar...

Stärk dina axelmuskler

ÖVNINGAR SOM STÄRKER både muskler och benstruktur i axlarna. Har du muskler runt ditt skelett så skyddar du det bättre mot yttre påverkan, till exempel om du skulle ramla illa på en axel. Dessa muskler är också bra när du ska lyfta saker. Till de här övningarna kan du använda hantlar eller petflaskor med vatten i.



1. Stå eller sitt med vikterna i händerna och dina rätvinkligt böjda armbågar intill midjan.

2. Lyft armarna uppåt och utåt tills armbågarna är i linje med dina axlar. Sänk armarna igen och håll emot på tillbaka vägen. Upprepa så många gånger du orkar.

3. Stå på golvet med vikterna i händerna och "kaktusarmar" – med armarna rakt utåt sidorna, armbågarna i rät vinkel och händerna mot taket.

4. Pressa upp vikterna över ditt huvud ungefär tills tummarna möts. Sänk dem igen och håll emot på tillbaka vägen. Upprepa 5–10 ggr eller så många gånger du orkar.

Modellen heter Anne Ingersdotter och är präst i Järfälla församling.



Sommarmusik

Klassiskt, folkligt, jazzigt, somrigt. Musik av alla slag, i alla kyrkor, hela sommaren!

Konserterna på torsdagar i Maria kyrka börjar kl 12 och pågår i ca 30 min.

Övriga konserter börjar kl 18. Fri entré till alla konserter.

Musik utan gränser

Onsdag 11 juni kl 18
Järfälla kyrka

Jan Holmgren (oboe) och Johan Westre (piano) spelar musik av W Peterson-Berger, E Grieg, J Westre och P Tjajkovskij. Jan Holmgren fick sin utbildning vid musikhögskolorna i Piteå och Stockholm. Han är idag verksam som frilansmusiker och pedagog, och har medverkat vid ett stort antal inspelningar och turnéer runtom i Sverige och USA. Johan Westre studerade vid Sveriges Radios Musikhögskola Edsberg och vid Mozarteum i Salzburg. Sedan dess har han gett regelbundna solokonserter i Sverige och utomlands, och han är mycket efterlyst som ackompanjör av både sångare och instrumentalister.



Jazz i sommarkväll

Onsdag 25 juni kl 18
Järfälla kyrka

Traditionella jazzstandards med en nordiskt lyrisk twist, framförda med lyhördhet och en stor kärlek till arvet från det amerikanska 50- och 60-talet. Per Wallmyr (saxofon och klarinett), Kristofer Sundström (kontrabas) och Magnus Vikberg (trummor) upptäckte sin gemensamma passion för skandinavisk jazz under folkhögskoletiden, och har utvecklat sitt samspel sedan dess.



Toner och förvandling

Söndag 29 juni kl 18
Viksjo kyrka

Flöjtisten Erika Nilsson spelar musik av bl.a. Zelenka, Telemann och Lindberg tillsammans med Trio Saraband. Erika är en mångsidig flöjtist och frilansmusiker, utbildad vid Musikhögskolan i Malmö. Trio Saraband har ett särskilt fokus på barockmusik och nutida svensk musik, och består av Sofia Wänström Sundström, violin, Johan Kyllmar, cello och Johan Lindberg, klaver. Medan både Sofia och Johan är verksamma som frilansmusiker och instrumentallärare på Kulturskolan Stockholm är Johan Lindberg kyrkomusiker i Järfälla församling.



Från Bach till jazz

Torsdag 3 juli kl 12
Maria kyrka

Från Bachs lutsviter till improvisationer kring svensk folktun är steget kanske kortare än många



från USC Thornton School of Music i Los Angeles, där han studerade för Scott Tennant och Pepe Romero.

Havet sjunger

Söndag 6 juli kl 18
S:t Lukas kyrka

En klanglig resa genom vattnets element, som genom århundradena fascinerat och inspirerat med sin mystik, kraft och skönhet. Genom musik av bl.a. Hugo Wolf, Maurice Ravel, Gabriel Fauré, Franz Schubert, Gösta Nystroem och John Ireland speglas naturens rörelser såväl som människans inre. Sopranen Siri Marklund studerar vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm och börjar i höst som stipendiat vid Royal College of Music i London. Även pianisten Anton Hermansson studerar vid KMH, och är verksam som solist och kammarmusiker.



Quartetto de Luxe

Onsdag 9 juli kl 18
Järfälla kyrka

Är en kvartett mer än fyra solister? Ja, den är en Quartetto de Luxe! Erik Sunnerstam, flöjt, Marie Louise Sjöberg, violin, Jacob Ruthberg, viola, och Lena Müller, cello, spelar förstklassigt och fyrstämigt av bl.a. Bach, Mozart, Elgar och Peterson-Berger. Musiken beledsagas av spännande berättelser om styckenas uppkomst och samtid.



Milton's Melody Makers

Torsdag 10 juli kl 12
Maria kyrka

Analog svängig musik från tiden när jazzen var som gladast. Med Claes Brodda, klarinett och saxofon, Lars Tidholm, piano, Lasse Pettersson, bas, och Fredrik Hellberg, trummor och sång.



Mellan himmel och jord

Söndag 13 juli kl 18
Viksjo kyrka

Älskade sånger ur den svenska kyrkorepertoaren, flera visor, ett och annat virtuost gitarrsolo, samt ett urval av Rasmus och Samuels egna uppskattade sånger. Sångaren



2001, då de möttes som studenter vid Kungliga Musikhögskolan. Sedan dess har de gett hundratals konserter i svenska kyrkor och kapell, från Kyrkås i norr till Skillinge i söder, från Koster i väst till Sandhamn i öst.

Hawaii möter Sverige

Torsdag 17 juli kl 12
Maria kyrka

Jonas Carlsson (cello), Ka'imi Carlsson (violin) och Nonna Shilo-Svensson (piano) spelar klassiska tonsättare och filmmusik.



Jonas är cellist, pianist och dirigent med hela världen som arbetsfält, idag baserad på Honolulu, Hawaii. Ka'imi är hans dotter och börjar i sjua till hösten. Hon studerar violin för sin mor vid Punahou School i Honolulu. Nonna är född och uppvuxen i Ukraina och utbildad i Odessa. Hon är prisbelönt pianist, och är verksam som pianopedagog, solist, ackompanjör och kyrkomusiker.

Ett magiskt möte

Söndag 20 juli kl 18
S:t Lukas kyrka

Gentilia Pop Kårfors (violin) och Margareta Nilsson (harpa) har mötts i många olika orkesterprojekt, och genom åren har de



hittat en gemensam musikalisk kemi: ett samspel präglad av harmoni, kreativitet och en unik känsla för nyanser. Duo MarGente bildades för att utforska och utveckla denna magi. När harpans himmelska klang möter violinens känsloladdade uttryck skapas ett varierat och inspirerande musikaliskt landskap som berör publiken på djupet.

Passion, tradition och dans

Onsdag 23 juli kl 18
Järfälla kyrka

Elior Duo (flöjt och marimba) spelar ett sprudlande dansant program med musik från varmare breddgrader - från temperamentsfull argentinsk tango till italiensk romantik, via Carmens passion och tragik



till spanska folksmelodiers livliga rytmik. Den spanska flöjtisten Ester Dorado Suela är internationellt verksam som solist, kammarmusiker och

pedagog. Elias Gustafsson är känd som en av Sveriges mest begåvade slagverkare, och har en mångsidig karriär som solist och ensemblemusiker.

Pianisten från Prag

Torsdag 24 juli kl 12
Maria kyrka

Tjeckiske konsertpianisten Bohumir Stehlik föddes 1990, och fick sin utbildning i Prag och vid Edsbergs musikinstitut i Stockholm. Han har vunnit en lång rad priser och utmärkelser, och anses vara en av sin generations främsta



pianister, känd både för sin briljanta teknik och ovanliga musikaliska uttrycksfullhet. Han ger regelbundet både solistiska och kammarmusikaliska konserter, undervisar i både Tjeckien och Sverige, och är också verksam som organist. På sin konsert kommer han att spela tjeckisk och svensk pianomusik.

Evighetens träd

Söndag 27 juli kl 18
Viksjo kyrka

Pianisten Natalya Zolotaryova är född och utbildad i Ukraina, har en doktorsgrad i konstkritik och har undervisat i piano vid Kharkiv National University of Arts. Konsertprogrammet 'Musical leaves from the Tree of Eternity' innehåller musik från barocken via klassisk, romantisk, och impressionistisk musik ända fram till samtida ukrainska tonsättare.



The Trumpet shall Sound

Torsdag 31 juli kl 12
Maria kyrka

Anders Kästel, trumpet, och Mathias Kjellgren, orgel och piano, spelar både välkända och spännande låtar på en musikalisk resa från barock till nutid:



Händel, Haydn och känd svensk musik.

Bach på gitarr

Söndag 3 augusti kl 18
S:t Lukas kyrka

Gitarristen och kompositören Tobias Sjögren är född 1970 och bosatt i Stockholm. Han har spelat i flera uppskattade soloalbum och gett konserter runtom i landet, och bland hans egna kompositioner märks tonsättningar av Gunnar Ekelöfs dikter. Programmet består av musik av J. S. Bach, samt egna kompositioner.



Livets skiftningar

Onsdag 6 augusti kl 18
Järfälla kyrka

Tina Bergholm (sopran) och Lars-Gunnar Sommarbäck (piano och orgel) framför sånger av Maria Löfberg, Howard Goodall, Amy Beach och Egil Hovland. Deras långa samarbete omfattar



både solist- och körprojekt, bland annat en Sverigepremiär för Howard Goodalls musik. Tina är utbildad vid Musikhögskolan i Örebro, Operastudio 67 samt privat för bl.a. Dorothy Irving. Hon är verksam som konsertsångerska, sångpedagog och församlingsmusiker. Lars-Gunnar är utbildad vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm, och verksam som kyrkomusiker och på frilansbasis.

Ukrainska toner

Torsdag 7 augusti kl 12
Maria kyrka

Olena Chaika, piano, och Marharyta Zhuravel, sång, är utbildade musiker från Ukraina som tvingades lämna sitt hemland på grund av kriget. I sin konsert framför de musik av ukrainska tonsättare.



A Beautiful Distraction

Söndag 10 augusti kl 18
Viksjo kyrka

Somrig musikalisk melankoli från barock till nutid, med musik av bl.a. Bach, Corelli och Morricone. Alexander Klimentov Löfstrand, oboe och piano, är utbildad i S:t Petersburg och Stockholm. Han är idag verksam som frilansmusiker och körledare. Rune Karlsson, orgel och piano, är utbildad i Stockholm. Efter många år som organist i Botkyrka församling är han idag frilansmusiker.



Pianotoner ur en Lund

Söndag 17 augusti kl 18
S:t Lukas kyrka

Pianisten och kompositören Pär Lund spelar pianomusik av Rameau, Ravel, Grieg och Lund, samt improviserar över melodier på förslag från publiken. Pär har spelat piano och komponerat sedan sjuårsåldern. Han utbildades vid Sibeliusakademien i Helsingfors och Kungliga Musikhögskolan i Stockholm, och medverkade 2003 med egna kompositioner i SVT:s Musikspegeln. Han har fått ett flertal prestigefyllda priser och stipendier och framträtt på Kungliga Slottet i Stockholm, samt utomlands i bl.a. Finland, Tyskland, Frankrike, Spanien och Luxemburg.



Orgelmusik

Onsdag 20 augusti kl 18
Järfälla kyrka

Bengt Tribukait är frilansande organist och kammarmusiker, med en repertoar som sträcker sig från medeltiden och framåt. Han har konserterat runtom i Europa, Ryssland och Sydafrika, och bland hans många inspelningar av historiska orglar har särskilt tolkningarna av Bachs musik fått lysande recensioner.



Sommarutställning på Görväln

Sedan **skulpturparken** i Görvälns slottspark invigdes 1996 har det anordnats sommarutställningar vartannat år. Årets utställning är den sjuttonde i ordningen. I år firas att Skulptörförbundet funnits i 50 år.

– **SKULPTÖRFÖRBUNDET** har idag ungefär 270 medlemmar, säger Mikael Falk. Konstverken har jag valt ut utifrån kvalitetsaspekter.

Mikael Falk är konstansvarig kultursekreterare i Järfälla kommun. Han anordnar utställningar som denna sommarutställning, men också i konsthallen i Jakobsbergs bibliotek. Han ansvarar även för enprocentsregeln, det vill säga den regel som säger att vid nybyggnation, om- eller tillbyggnad ska en procent av budgeten gå till inköp av konst.

I år är det nio konstnärer från Skulptörförbundet som valts ut. De är Ragnhild Alexandersson, Mikael Fare, Barbro Hedström, Maria Koolen Hellmin, Renée Lord, Mats Olofgörs, Edita Rydhag, Hans Åkerlund och Charlotte Öberg Bakos.

– Tidigare köpte vi in konstverk, men eftersom en del sponsorer hoppat av satsar vi på utställningsverksamheten i stället, fortsätter Mikael.

DE INKÖPTA VERKEN är arton till antalet. De utgör den permanenta delen av Görvälns skulpturpark, och kan ses året om. Sommarutställningen pågår 18 maj–14 september.

– Konstverken är fantastiska i sig själva, säger Mikael Falk.

– Men när de kommer ut i naturen i slottsparken blir det en extra dimension.

PER AXEL NORDFELDT



Kultursekreterare Mikael Falk har valt konstverken.



Mats Olofgörs har döpt sitt verk till Vågad.



Renée Lords skulptur heter Hopp.

FOTO: JÄRFÄLLA KOMMUN

Mot ljuset

En som bidrar med verk till sommarutställningen i Görvälns slottspark är Järfällakonstnären **Edita Rydhag**. Hon bor och har ateljé tvärs över skogen från slottet.

– **NÄR JAG FICK INBJUDAN** om att delta gick jag till skulpturparken på Görväln för att känna in platsen, berättar Edita. Jag såg utsikten och horisonten och ville ha något som bröt av. Det som växte fram i fantasin var en geome-

trisk och samtidigt organisk form. Den strävar uppåt och ger intryck av att växa direkt upp ur marken.

– Jag funderade mycket på titeln, fortsätter hon. Det är något som gror och strävar uppåt, mot ljuset. Så det blev titeln på verket: Mot ljuset.

– Jag tycker att det är något som behövs i dessa mörka tider. Var och en kan lägga in sin egen betydelse.

Skulpturen är gjord i stengods och mäter drygt 180 centimeter, betydligt högre än sin upphovsperson.

– Ännu kan jag klättra på stegar, säger Edita med ett skratt.

EDITA RYDHAG HAR en lång karriär som keramisk skulptör och är representerad på museer i Sverige och på olika platser runt om i världen. Offentliga uppdrag har hon utfört bland annat för Olovslunds gästhem i Järfälla, en relief i Jakobsbergs centrum, en relief i Terrängvägens gruppböende i Järfälla och en i Tellusborgshallarna i Hägersten.

Nu strävar hennes senaste verk mot ljuset i Görvälns skulpturpark, den plats där hon fick idén och tänkte fram formen.

– Jag tycker att det fungerar. Jag ville att konstverket skulle gifta sig med platsen. Det är sådant jag arbetat med hela mitt liv.

– Jag vill skapa konst som förskönar världen och gör den bättre.

PER AXEL NORDFELDT



Edita Rydhag med sin skulptur Mot ljuset.



FOTO: PRIVAT



Musikläger i sommar!

Mer musik på sommarlovet? Nu går det att anmäla sig till somriga sång-, spel- och dansdagar, 18–20 augusti i S:t Lukas kyrka.

UNDER NÅGRA SOMMARDAGAR får barn födda 2013–2017 prova på instrument, sjunga, dansa och testa olika musikstilar, både individuellt och i grupp. Musiken varvas med pyssel, somriga utelekar och annat kul! Erfarna musik- och danslärare undervisar, inga förkunskaper behövs.

Datum och tider

Måndag 18 och tisdag 19 augusti kl 9–16, onsdag 20 augusti kl 9–19 (uppvisning för föräldrar och familjer på onsdagskvällen).

Plats

S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 1 i Kallhäll
Kostnad Ingen. Lunch och mellanmål ingår.

Boka

via hemsidan.



Frågor, funderingar? Kontakta Marie (marie.ullenius@svenskakyrkan.se / 08–580 219 11)



**65 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

Sommaröppen kyrka och café

Mellan 2 juni och 17 augusti har kyrkorna öppet, bara på lite andra tider än annars. Välkommen på sommarcafé i Maria kyrka eller i Klosterträdgården vid Järfälla kyrka, titta in i Viksjö kyrka eller S:t Lukas kyrka för en sval stund i stillhet och enkelt fika!

S:t Lukas kyrka

Öppen kyrka måndagar i udda veckor kl 11–15. Andakt kl 13.
Datum: 2, 16, 30 juni, 14 och 28 juli samt 11 augusti.
Gudstjänst söndagar i jämna veckor kl 11.

Viksjö kyrka

Öppen kyrka måndagar i jämna veckor kl 11–15. Andakt kl 13.
Datum: 9, 23, 7 och 21 juli samt 4 augusti.
Gudstjänst söndagar i udda veckor (och 15 juni) kl 10.



I Viksjö kyrka var planering och plantering av Örtagården igång i början av maj. Välkommen in och njut av den lilla fontänen på innergården.

Järfälla kyrka

Öppen trädgård med café på onsdagar kl 13–16. Välkommen till Klosterträdgården i sommar! Fika, gemenskap och chans att påta i trädgården för dig som vill.
Kl 14 program.

Sommaröppen förskola på onsdagar kl 9–16.

Maria kyrka

Sommarcafé har öppet kl 10–15 på måndagar, tisdagar, torsdagar och fredagar. Mysigt och hembakat fika! Stängt 6 och 20 juni.
Lunchkonsert kl 12 på torsdagar (3 juli t.om. 7 augusti).
Gudstjänst varje söndag kl 15.

Var med i utlottningen!



Honung

Järfälla församlings honung från bikuporna på våra kyrkogårdar.

Maila till

jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast 27 juni.
Skriv **Honung** 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 27 juni.
Skriv **Frälsarkransen** 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 27 juni.
Skriv **Pussel** i ämnesraden och glöm inte uppge ditt namn och adress.

Checka in på ungdomskontot @svk_ungdomjarfalla

Välsignad och viral – en påsklovsnatt i kyrkan

DET BÖRjade som en enkel övernattnings för ungdomar på påsklovet – men slutade i tacos för femtio, TikTok-premiär och en nattlig ljusandakt.

Under middagen bjöd Julia, en av våra präster, på ett musikquiz med både popmusik och frågor om påsken. Vad har Jesus, ägg och topp-listan gemensamt? En hel del, visade det sig. Det var både högt och lågt – som man önskar i kyrkan. När man är femtio ungdomar i ett och samma kyrkorum blir det mycket ljud, men ännu mer liv. Brädspel, karaoke, samtal, røy och fix varvades hela natten. Men det bästa av allt, många nya hittade till oss för första gången!

I FÖRSAMLINGEN HAR VI bestämt oss för att vara där ungdomarna är – inte bara fysiskt, utan även digitalt. Därför startade vi under kvällen ett TikTok-konto med hjälp av ungdomarna. Det var de själva som bestämde namn: Välsignad och viral. Vi skrattade, diskuterade och funderade tillsammans. Vad kan en kyrka vara på TikTok? Håll utkik och se själva!

Vid 23.30 samlades vi i kyrksalen, som nu var nedsläckt och stilla. Det var dags för andakt. Ungdomar hade själva planerat innehållet: var sitt ljus delades ut, vi sjöng psalmer och delade tankar om ljus och mörker. Budskapet var tydligt – det mörka vinner aldrig över det ljusa. Ett påskbudskap som känns extra starkt i händerna på unga.

NÄR DET VAR DAGS att säga god natt var det 35 ungdomar som valde att sova över. Hur man sover i en kyrka? Det är en konstform i sig! Vissa hade med något att sova på, andra nöjde sig med en matta eller två ihopsatta fåtöljer. Några höll sig vakna hela natten, andra slumrade redan före midnatt. Julia och jag tassade i väg för att rävsöva vid fyra.

Klockan åtta var det dags för frukost. Johan hade hållit ställningarna hela natten med de mest nattpigga, och nu fylldes borden med bröd, juice, kaffe och långsamt vaknande ungdomar. Vi satt länge. Det låg ett särskilt lugn över lokalerna. Det fräsiga brödet kändes



nästan förlåtande för all förlorad sömn – resten löste vi med kaffe.

– Vi är tacksamma för varenda en som kom. Och vi hoppas att både kyrksalen och TikTok-flödet ska få fortsätta fyllas av ungdomarnas närvaro, tro och kreativitet.

THERESE THELANDER
Församlingspedagog, S:t Lukas kyrka

Håll utkik under sommarlovet

Är du ungdom och vill hitta på något kul i sommar? Kom till oss! Det blir mysiga grillkvällar, Gröna Lund, dagsutflykter... följ oss på Instagram och håll utkik under sommarlovet! Hoppas vi ses!

UNGDOMSTEAMET

@svk_ungdomjarfalla



Känner du någon som inte får tidningen?

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



Stickcafé

Söndag 25/5 kl 12.30–15.30
i Järfälla kyrkas församlingshem

FÅ HJÄLP OCH inspiration med din stickning, umgås och prata garn – eller något helt annat! Alla former av garn-handarbete är lika välkomna.
Terminsstart 31/8.



Second hand-butiken i Maria kyrka

FYNDA OCH INSPIRERAS i den nyöppnade Second hand-butiken i Maria kyrka! Öppet onsdagar 13.30–16.30 och söndagar kl 12.30–14.30. På onsdagar är det dessutom våffeldag på Café Ne:Re, som har öppet samtidigt. Butiken har öppet t.om. 1 juni, och öppnar igen 3 september.

UNDER SOMMAREN HAR INLÄMMNINGEN öppet på måndagar 10–12, utom 23/6 och 7, 14, 28/7. Inlämning även efter överenskommelse med Jenny Nensén (tel 08-580 218 95).

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING: Tusen möjligheter

Fram till sommaren

BARN & FAMILJ

Familjelördag

Lördag 24/5 kl 9.30–14 i

Viksjö kyrka

En härlig dag med pyssel, lek och mys och allmänt häng, för alla barn och deras vuxna!
Lunch (självkostnadspris)
11.15–12.15.

Öppen förskola

Enkel och kravlös gemenskap för föräldrar med barn 0–5 år. Träffa nya vänner, fika, hänga, sjunga eller bara vara.

Viksjö kyrka

Mån, ons, tor, fre kl 9–12.30.
T.om 18/6. Stängt 29–30/5 och 6/6.

Järfälla kyrka

Ons 13–16 och tor 9–12.
T.om. 28/5.

Sommaröppen förskola

Från 4/6 t.om. 13/8 är det sommaröppet på Öppna förskolan i Barkarby på onsdagar kl 9–16!
(OBS – stängt 16 och 30/7)

MÖTAS & UMGÅS

VARDAGSCAFÉ i Viksjö kyrka

Måndagar, onsdagar
och torsdagar 10–15,
fredagar 10–12

Sitt ner en stund, drick en kopp kaffe, tänd ett ljus eller låna en bok. T.om 5/6.

TRIVSELTRÄFF i Viksjö kyrka

Tisdagar kl 13–15

Andakt, sittgympa och underhållning.

3/6 Lunchmusik med Johan Lindberg och sittgympa med Therese.

17/6 Sommaravslutning med tårta! Vi sjunger in sommaren med Eva-Karin Remback.

Alla kan sjunga-kören

Torsdagar kl 15.30–16.30 Maria kyrka
Sjung för att det är kul! Inga förkunskaper, ingen föramälan.
T.om. 29/5, terminsstart 28/8.



Med Linda och Joakim Dominique.



PÅ FINSKA/ SUOMEKSI

Finsk allsång / Yhteislaula

Måndag 26/5 kl 16.30
i Maria kyrka

Finsk seniorjympa / Senioorijumpa

Tisdag 27/5 kl 10–12
i Maria kyrka



MUSIK

Sången i mitt liv, mitt i livet

Lördag 24 maj kl 16
Pilgrimskapellet

En resa genom livet och genrererna med sångerskan Cilla Hector. Visa, musikal, jazz och pop. Fika till självkostnadspris. Begränsat antal platser, först till kvarn!

Vårkonsert med Järfälla Gospel

Söndag 25/5 kl 17 i Viksjö kyrka

Svensk körlyrik i försommarkväll

Onsdag 4/6 kl 19

S:t Lukas kyrka

S:t Lukaskören sjunger svensk körlyrik och visor i försommarkvällen.

Dirigent: Thore Kennestad

I denna ljuva sommartid

Söndag 15 juni kl 15

Viksjö kyrka

Sommarkonsert med Viksjö Motettkör. Med Noriko Akinaga, sopran, Claes Brodda, sax och klarinett, och Mathias Kjellgren, piano.

Dirigent: Eva-Karin Remback



KROPP & SJÄL

Fritt inre måleri

Onsdagar 12.30–14.30

Maria kyrka

Lek med färg och form! Vi målar under tystnad och avslutar med samtal. Material finns, ingen kostnad, ingen anmälan.
T.om. 28/5, terminsstart 27/8.

Sittgympa

Måndag 26/5 kl 11.45 i Maria kyrka

Tisdag 3/6 kl 14 i Viksjö kyrka (på trivselträffen)

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



Viksjö kyrka 20 år!

I juni 2005 invigdes den ljusa och rymliga träkyrkan mitt i Viksjö centrum av dåvarande biskop Caroline Krook. Jesajas ”Det folk som vandrar i mörkret ska se ett stort ljus” från Jesaja 9:2 var arkitektfirmans ledord, och nog har det öppna kyrkorummet varit en ljus och varm samlingsplats under alla de år som gått sedan kyrkportarna först öppnades.

I TJUGO ÅR HAR KYRKAN samlat unga och gamla, troende och sökare, stammisar och nykomlingar. Till ungdomskvällar och trivselträffar, konserter och gudstjänster, dans och kultur, djupa samtal och vardagsprat, förskolepyssel och föräldrahäng. Nu tar vi sats mot tjugo år till som en plats mitt i Viksjös vardag, du kan sänka axlarna och vara dig själv.

Söndagen den 15 juni kl 10–16 firar vi Viksjö kyrkas födelsedag

med festmessa och konsert. Kom och fira med oss, och passa på och kolla in vad som är på gång i kyrkan framöver!

Kl 10 Festmessa

Extra festligt kyrkkaffe efter mässan.

Musikmedverkan: Trio Saraband och Järfälla Gospel.

Kl 15 Konsert: I denna ljuva sommartid

Med Viksjö Motettkör och solister.

Noriko Akinaga, sopran

Claes Brodda, sax, klarinett

Mathias Kjellgren, piano

Dirigent: Eva-Karin Remback



Varför kyrkoval?

Vi jobbar för ett Järfälla där alla får plats och kan känna tillit till varandra, sig själva och framtiden. Som medlem bidrar du till gemenskap, glädje, fördjupning och sammanhang, genom dop, bröllop, gudstjänster, barn- och ungdomsverksamhet, musik och konserter.

Du bidrar också till ett omfattande arbete för människor i utsatthet, ensamhet och sorg, till bevarandet av vårt gemensamma kulturarv och till församlingens miljö- och klimatarbete.

Kyrkan är demokratiskt uppbyggd och beroende av människors engagemang. Genom kyrkovalet kan alla medlemmar påverka hur kyrkan utför sitt uppdrag.

Din röst räknas – tre gånger

Rösträtt från 16 = sant! Om du är medlem i Svenska kyrkan, skriven i Sverige och har fyllt 16 år senast på valdagen har du rösträtt i kyrkovalet.

Du kan rösta på tre nivåer: lokalt (kyrkofullmäktige), regionalt (stiftsfullmäktige) och nationellt (kyrkomötet). ”Partierna” du röstar på kallas nomineringsgrupper, och du kan personrösta på högst tre kandidater genom kryss på valsedeln. I nästa nummer kan du läsa mer om nomineringsgrupperna som ställer upp i Järfälla.

Så här röstar du

Valdagen är 21 september. Du kan förtidsrösta från 8 september, på plats, via brev eller bud. Röstkortet får du i brevlådan senast 3 september. Kom ihåg röstkort och ID-kort!

Förtidsröstning kan göras i flera lokaler. Information om lokaler kommer att finnas på hemsidan.

Brev- och budröstning Om du inte själv kan ta dig till vallokalen kan du rösta per brev, eller låta någon annan lämna in din röst. Kontakta oss, så berättar vi hur det går till!

På valdagen söndag 21 september röstar du i din vallokal, som står på röstkortet.

Frågor? Läs mer på svenskakyrkan.se/kyrkoval eller hör av dig till jarfalla.forsamling@svenskakyrkan.se / 08-580 218 00



Rösta för en bättre framtid

Gemenskap, hopp och stöd till dem som behöver det. Din röst påverkar kyrkans arbete, och gör stor skillnad i människors liv.

Rösta i
kyrkovalet
8–21 sept!

svenskakyrkan.se/kyrkoval

...hänt
sen
sist



Flamencodans i Viksjö
TRIVSELTRÄFFARNA på tisdagar i Viksjö kyrka innebär värdefull samvaro, med andakt, sittgympa, hembakt fika och intressanta gäster.
Här är flamencodansaren Sofia Castro som besökte Trivselträffen 1 april.



430 barn och pedagoger såg årets påskspel i S:t Lukas kyrka

Under veckan före påskveckan hade vi påskspel i S:t Lukas kyrka vid fem tillfällen och fick möta omkring 430 barn och deras pedagoger, som kom från skolor och förskolor över hela Järfälla.
Det har varit spännande och roligt, lite läskigt och sorgligt. Barnen har kommenterat och frågat: var det där Jesus? På riktigt? Det var faktiskt en riktigt bra teater.

MICHAELA PERSSON, förskollärare



JAG GJORDE ETT besök på stickcaféet en söndag i mars. Det var ett välfyllt café i Prästgården vid Järfälla kyrka och det sprudlade av aktivitet när ragsockar, vantar och andra konstverk skapades.

HANNA LÖNNEBORG



Per Hagman, Anna Unghammar, gästerna Kristina Eixenberger och Elisabet Wallin.

Kulturkväll med Per Hagman
KULTURKVÄLLEN I VIKSJÖ är ett rum för livets innersta frågor, som bjuder in till fördjupande samtal ungefär en gång i månaden. Syftet är att ge plats åt kulturskapare och teologer, ibland med tydlig koppling till den kristna traditionen och ibland med helt andra perspektiv.

Den 9 april gästades kulturkvällen av författaren Per Hagman. Jag bjöd in honom till min gröna gästfåtölj, och det blev ett innerligt samtal om relationer, både de som gör oss lyckliga och de som skaver och gör ont. Vi talade om likheten mellan kyrkor och kvarterskrogar, och om hur livets erfarenheter förändrar oss.

Per Hagman var 22 år när han 1991 slog igenom med romanen *Cigarett*, som skildrar servitören Johan och hans liv i Stockholms krogvärld. Några år senare kom uppföljaren *Pool*, som följer en ung man som försörjer sig som älskare åt en äldre filmstjärna. Romanen blev återigen aktuell genom den filmatisering som hade biopremiär 2020. Den uppmärksammade och kritikerhyllade självbiografiska romanen *Att komma hem ska vara en schlager* utkom 2004 och blev något av ett andra genombrott. I september förra året utkom hans senaste bok *Johannes och du*, som är en ömsint skildring av livet som ensamstående pappa.

Kulturkvällarna genomförs i samarbete med Viksjö bibliotek, som också arrangerade en Per Hagman-vecka i samband med författarbesöket.

Höstens träffar planeras just nu, och några spännande gäster är redan inbokade. Håll utkik!

ANNA UNGHAMMAR,
präst och ansvarig för Kulturkväll i Viksjö



LÅNGT FÖLJE GYM-REDSKAP	↙	FÅR INTE OMÅT-TLIG	FÖR-BÄTTRAR	↙	UNDER ISEN
↙					
OSTÖRD-HET SOM EN TISTEL	↙		BESTIA-LISK		
↙					
UTE-PLATS		HAR INGEN DOFT	HÖG-SÄTE		VISAR SIG SPOKEN OFTAST PÅ?
GÅ RUNT	↙				
↙					
↙	↙	SANNO-LIKT SÄR-MINNE	VID FÖR-BRÄN-NING	↙	FÖR-TROL-LANDE
					FINT BETYG
					INKOMST-KÄLLA
					ÄLG-MAMMA GRIPA
					HAR SAMMA ÅSIKT
MOT-STRÄVIG				DIAGRAM	
					NEON
RYMMER HAND-LINGAR				VÄT-MARK	STENHÖG VÄL TILL-TAGEN
SOM EN SPEGEL	PAPPA TILL SET	BEHÅL-LNING	POSITIV MELLAN VISSA PERSONER		TAR SKROCK-FULL I
↙					GRATIS-ÅKA
			FYLLA KISTAN		AN-FÖRANDE TIDS-ÅLDER
TANKE-GÅNG		STRECK-KOD	TAR TÅGET		ULL-PRODU-CENT
LEDER TILL PLAN			MISSIS-SIPPI	SAMMAN-TRADE PÅSTOD	
↙				PRO-FETERA	
					GÅR GOD MAT SNABBT
ACKLI-MATISE-RAD		MITT I VECKAN			PRATA I NATT-MÖSSAN

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 27 juni. Vinnaren presenteras i nästa nummer. Varmt lycka till!

Grattis
Vinnare korsord nummer 2
Carina, Johan och Annica som får ett presentkort var.



Vinnare av cirkusbiljett, honung, pussel och bok i nr 2
Marika, Andrea, Anna, Gudrun, Sirpa, Maud, Margareta, Temilia, Kerstin och Daniel.



tryggt givande

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

act Svenska kyrkan

Över 120 miljoner människor är på flykt. Var med och rädda liv.

Swisha din gåva till 900 1223



svenskakyrkan.se/act

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

Härligt balkonghäng till sommaren

Nu när vi kan njuta av det härliga ljuset, gör en härlig matig **räksmörgås** och ät på balkongen. Denna rätt smakar bra med ett glas äppelcider till.



Räkröra

1 burk skalade räkor (350 gram)
0,5 dl majonnäs
1,5 dl crème fraîche
½ hackad rödlök
2 msk skuren gräslök
2 msk skuren dill
1 hårdkokt hackat ägg
2 tsk citronjuice
1 tsk salt
Citronpeppar efter smak
Ev lite cayennepeppar om du önskar lite sting.
Rågbröd

Garnering

Citronklyfta
Sallad
Dill

Gör så här:

Låt räkorna rinna av. Hacka dem om du vill ha lite mindre bitar.
Blanda alla ingredienser utom räkorna.
Vänd ner dem sist.
Rosta rågbrödet.
Lägg ett salladsblad på brödet. Fördela räk-röran på och garnera med citronklyfta och lite dill.
Njut av sommar och sol.

KRISTINA ERIKSSON,
husmor



Sommar på Café Maria



Café Marias vanliga öppettider samt lunchserveringen pågår fram till 30 maj. Under hela sommaren (t.om. 15 augusti) har caféet istället öppet för sommarfika på måndagar, tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-15.

Lunch på Pingstdagen

Söndag 8 juni kl 13.30 i Maria kyrka

Pingstfirande med festlig lunch innan gudstjänsten! 75:-, klippkortet gäller ej.
OBS platsbokning via
jarfalla.cafemaria@svenskakyrkan.se

Praktiskt

VECKANS LUNCHMENY och annan info om priser mm hittar du på hemsidan (se QR)



10-kort Klippkortet säljs i caféet för 630:-, och gäller för tio vanliga luncher eller torsdagsmiddagar.



Välkomna önskar
THOMAS, KRISTINA
OCH LOTTA

