

Mellan himmel och jord

Sommar 2-25

Musik i sommarkväll - sid 5

20 år med Candle Lights - sid 8-9

Brustna hjärtan - sid 10-11



**Svenska
kyrkan**

Lugnås-
Ullervads
pastorat

Tankar från *Nils*



Foto: Magnus Aronson/Ikon

Det är någon som knackar på min enkla dörr. När jag öppnar dörren ser jag att där finns ingen. Det finns alltid någon där, eller är det något som finns där? Behöver jag ens knacka när dörren står öppen? Är dörren öppen är du välkommen in.

Kyrkorna är öppna för dig. Pastoratets mål är att kyrkorna ska kunna vara öppna under sommaren. Just för att du ska få möjligheten att se, finna en stillsam tid. Eller en möjlighet att sitta ner, ta en paus och ha det där samtalet med Gud.

Tyvärr är det så att alla inte kan hålla fingrarna i styr och väljer att ta med sig saker från våra kyrkor. Därför kan det hända att någon eller några kyrkor är stängda. Det kan bero på att den kyrkan har något värdefullt som behöver skyddas. Så snart det är åtgärdat kommer kyrkan att öppnas.

Sommarvinden knackar på min dörr, eller är det Guds Ande som kallar.

Det kanske är både ock. Tänk att det är juni, juli, augusti, våra månader som är synonymt med semester.

Ta till vara på den, njut av den.

I sommarhagen, i trädgården, stranden, båten, tältet, balkongen, sommarstugan, kojan, cykeln eller varför inte i en sval och musikfylld kyrka.

Avsluta varje vecka med en mässa eller musikstund.

Se här intill vad som finns, *just för dig*.



*”Det är någon som
knackar på min
enkla dörr. När jag
öppnar dörren ser jag att
där finns ingen.”*

Kontaktuppgifter

Nils Anshelm, kyrkoherde 0501-303 01
Josef Moe-Ekesryd, komminister 0501-303 03
Joe Nyström, musiker 0501-303 02
Kristina Gustavsson, musiker 0501-303 04
Ingrid Eriksson, musiker 0501-303 07
Carolin Holtberget, fritidsledare 0501-303 06
Carina Berggren, försam.pedagog 0501-303 08
Marita Lindholm, ekonomi 0501-303 10
Tanja Peltola, kommunikatör 0501-303 11
Marie Tordby, försam.hemsvärdinna 0501-303 12
Maria Knutsson, försam.hemsvärdinna 0501-303 13
Mats Österman, fastighetsansvarig 0501-303 14

Jörgen Rutgersson, kyrkogårdsförest. 0501-303 05
Rosita Svenborger, Odensåker 0501-303 15
Anders Nilsson, 0501-303 16
Susann Sandberg, Björsäter & Bredsäter 0501-303 17
Ellinor Lundgren, Ekby & Tidavad 0501-303 18
Mikael Hallbäck, Ek & Låstad 0501-303 19
Henrik Thunborg, Ullervad & Utby 0501-303 20
Johan Pettersson, Ullervad & Utby 0501-303 21
Robert Svensson, Lugnås 0501-303 22

Pastorsexpeditionen 0501-351 81
Öppettider: mån-fred 09-12, 13-15
Telefontid: mån-fred 09-12, 13-15
Besöksadress: Ullervadsv. 2, 542 73 Mariestad
E-post: lugnas-ullervads.pastorat@svenskakyrkan.se
Hemsida: www.svenskakyrkan.se/lugnas-ullervad
(På hemsidan hittar du våra smsnummer)

Ansvarig utgivare: Nils Anshelm
Redaktör & layout: Tanja Peltola
Tryckeri: VadsboTryck AB, Mariestad
Omslagsfoto: Kimmo Lundahl
Illustrationer: Ikon

Kalendarium

Varmt välkommen till gudstjänst. Ändringar kan ske, se vår hemsida, Sociala medier, Mariestads Tidningen och SLA. SENSUS är medarr. på våra musikgudstjänster.



Juni

Söndag 1 – Söndagen före pingst

10.00 Mässa, Ullervads kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Björsäters kyrka

Sofia Wallengren, Angel Voice & Johan Jonzon

Fredag 6 – Nationaldagen

18.00 Nationaldagsfirande, Stora Eks borggård

NU-kören med herrar & Maisan Gustafsson

Medtag stol och fikakorg

Söndag 8 – Pingstdagen

10.00 Mässa, Bredsäters kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Ullervads kyrka

Pelle Leijon, Pille Luur, Birgitta Provins & Carolin

Holtberget

Söndag 15 – Heliga trefaldighetsdag

10.00 Mässa, Björsäters kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Låstads kyrka

Sommarkören

Lördag 21 – Midsommardagen

18.00 Musik i sommarkväll, Klosterängen Lugnås

Fornfela. Tag med något att sitta på, vid regn i Lugnås kyrka

Söndag 22 – Den helige Johannes döparens dag

14.00 Friluftsgudstjänst, Kopparbolet

17.00 Mässa i Taizéton, Tidavads kyrka

Söndag 29 – 2:a söndagen efter trefaldighet

10.00 Mässa, Lugnås kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Ullervads kyrka

Lars Hagström & Linn Hagström Strömer

Juli

Lördag 5

10.00 Konfirmationsgudstjänst, Ullervads kyrka

Söndag 6 – 3:e söndagen efter trefaldighet

10.00 Konfirmationsgudstjänst, Björsäters kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Odensåkers kyrka

Alma Lindström & Markus Frykén

Juli

Söndag 13 – 4:e söndagen efter trefaldighet

10.00 Mässa, Utby kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Björsäters kyrka

Maria Sitte, Johan Sundström & Jan Björklund

Söndag 20 – Apostladagen

10.00 Mässa, Bredsäters kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Eks kyrka

Erica Jönsson & Petter Fernemann

Söndag 27 – 6:e söndagen efter trefaldighet

10.00 Friluftsgudstjänst, Jonstorpsv.7 Backgården

19.00 Musik i sommarkväll, Ekby kyrka

Stina Andersson med vänner

Augusti

Lördag 2

18.00 Musik i sommarkväll, Odensåkers kyrka

Lars-Olof Ejstes & Marika Jakobsson

Söndag 3 – Kristi förklarings dag

10.00 Mässa, Björsäters kyrka

Söndag 10 – 8:e söndagen efter trefaldighet

10.00 Mässa, Ullervads kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Bredsäters kyrka

Greger Silljebo och Lukas Arvidsson

Söndag 17 – 9:e söndagen efter trefaldighet

10.00 Mässa, Lugnås kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Utby kyrka

Duo Isilme med Esther

Söndag

24 – 10:e söndagen efter trefaldighet

10.00 Musikmässa, Björsäters kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Ullervads kyrka

20 års jubileum med kören Candle Lights

Söndag 31– 11:e söndagen efter trefaldighet

10.00 Mässa, Lugnås kyrka

19.00 Musik i sommarkväll, Tidavads kyrka

Ingrid Eriksson & Maria Karlsson

Gott och *blandat*

Välkommen Jörgen Rutgersson!

Jörgen börjar som kyrkogårdsföreståndare hos oss den 2 juni och vi ser fram emot att arbeta tillsammans med dig. Varmt välkommen!

Dopfest 23/8

Ni som döpt era barn under 2024 kan vänta er en inbjudan till dopfest där ni får hämta hem fisken som hängt i nätet sedan dopdagen.

Sommarcafé i Pastoratsgården

Onsdagar kl. 10–12 är ni välkomna på café. V. 24–27 och v. 33–34.

Mellan Himmel och Jord delas ut fyra gånger per år.

Sista veckan i **februari, maj, augusti och november**.

Om du inte fått tidningen hör av dig så vi kan åtgärda detta.

Mail: tanja.peltola@svenskakyrkan.se

Sms: 0730–34 18 54

Födelsedagsblommor

Torsdag den 5/6 planerar vi att köra ut blommor till er som fyllt jämna år, 80, 85 och 90+. Detta gäller för de som fyllt år första halvåret 2025.

Stöldskydd

Nu är Madonnan och knekten i Tidavads kyrka fastsatta och likaså Madonnan i Odensåkers kyrka.



Du behövs som röstmottagare

Att arbeta som röstmottagare i kyrkovalet är en **viktig** och **rolig** uppgift som bidrar till att säkerställa en rättvis och demokratisk process. Som röstmottagare hjälper du till att se till att valet går rätt till och att alla röster räknas som de ska. Det är ett viktigt uppdrag som stärker förtroendet för valet och gör det möjligt för kyrkans medlemmar att vara med och påverka viktiga beslut.

När, var och hur?

Du ska ha fyllt 16 år men du behöver inte vara medlem i Svenska kyrkan. Innan valdagen får du en utbildning som är digitalt, där får du lära dig det du behöver kunna. Datum för detta meddelas senare.

Valdagen är 21 september och även för detta kommer mer information om tider och vilka uppgifter just du kommer ha.

Hör av dig på mail eller telefon (se sid 2) till expeditionen så hjälper vi dig!

Vi ses!



Rösta för en ljusare framtid

Gemenskap, hopp eller tröst i livets svåra stunder. Vad du än röstar för, påverkar det Svenska kyrkans arbete och gör stor skillnad i människors liv.

Rösta i kyrkovalet
8–21 sept!

svenskakyrkan.se/kyrkoval

Musik i sommarkväll

Söndag 1 juni kl. 19.00 Björsäters kyrka

Sofia Wallengren, Angel Voice & Johan Jonzon-gitarr. "Födda ur olika jordar, men under samma himmel-musik och berättelser inspirerade av en resa till Filippinerna"

Nationaldagen 6 juni kl. 19.00 Stora Eks borggård.

NU-kören med herrar och Maisan Gustavsson. Medtag stol & fikakorg

Söndag 8 juni kl. 19.00 Ullervads kyrka

Pelle Leijon-trumpet, Pille Luur-violin, Birgitta Provins-dans och Carolin Holtberget-dans och sång. "Andens vind"

Söndag 15 juni kl. 19.00 Låstads kyrka

Sommarkören - "Musik i sommarkväll"

Lördag 21 juni kl. 18.00 Klosterängen Lugnås

Fornfela - "Mellan jord och himmel"
Medtag något att sitta på, vid regn i Lugnås kyrka

Söndag 29 juni kl. 19.00 Ullervads kyrka

Lars Hagström-orgel & Linn Hagström Strömer-sång. "Musik i sommarkväll"

Söndag 6 juli kl. 19.00 Odensåkers kyrka

Alma Lindström-sång & Markus Frykén-gitarr
"I samma rum"

Söndag 13 juli kl. 19.00 Björsäters kyrka

Maria Sitte-sång, Johan Sundström-bas & Jan Björklund-bas. "Sånger nära hjärtat"

Söndag 20 juli kl. 19.00 Eks kyrka

Erica Jönsson-sång & Petter Fernemannackompanjemang. "Tidevarv"

Söndag 27 juli kl. 19.00 Ekby kyrka

Stina Andersson med vänner; Hanna Åberg Fredriksson & Gustaf Johansson-sång, piano, orgel, klarinett och dragspel.
"Från Chess till Duvemåla"

Lördag 2 augusti kl. 18.00 Odensåkers kyrka

Lars-Olof Ejstes & Marika Jakobsson -
"Helgsmål i folkton"

Söndag 10 augusti kl. 19.00 Bredsäters kyrka

Greger Siljebo-fiol & Lukas Arvidsson-orgel
"Folkbarock & andra rockar"

Söndag 17 augusti kl. 19.00 Utbys kyrka

Duo Isilme med Esther-Marimba, neod & flöjt
"Folk och franskt-sånger från medeltid utan sans"

Söndag 24 augusti kl. 19.00 Ullervads kyrka

Kören Candle Lights firar 20 års jubileum
"Vi firar med hpppet som tema-det börjar med dig"

Söndag 31 augusti kl. 19.00 Tidavads kyrka

Ingrid Eriksson & Maria Karlsson
"Musik i sommarkväll"

Söndag 7 september kl. 17.00 Björsäters kyrka

Pastoratets körer
"Musik till förmån för dem som lider av krig"



Verksamhet *barn & unga*



Öppen förskola, Marci hus, Ullervad
Måndagar kl. 09.30–11.30
Sångstund, lek och fika, ingen anmälan.
Ledare Carina Berggren

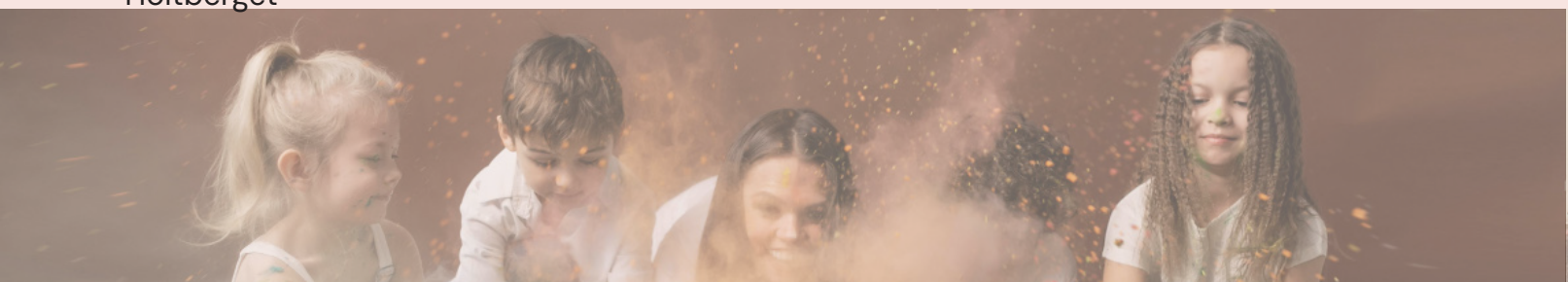
Familjesång, Ullervad, Marci hus
Familjekör
Tisdagar kl. 17.00–17.40
Anmälan till Carina Berggren

Angel Voice, Marci hus, Ullervad
Torsdagar kl. 16.00–17.45
Ungdomskör med sång & yoga från åk 6
och uppåt.
Ledare Kristina Gustavsson & Carolin
Holtberget

Under Örnens vingar, Marci hus Ullervad
För dig som går i förskoleklass–åk 2
Tisdag eftermiddag
Sång & rytmik
Anmälan till Carolin Holtberget

Enhörningarna, Marci hus Ullervad
För dig som går i åk 3–4
Torsdagar kl. 14.30–15.30
Anmälan till Carina Berggren

Över sommaren har våra verksamheter
sommarlov, men vi startar i september igen.
Datum och tider kommer längre fram,
håll utkik på vår hemsida och våra sociala
medier.



Barnkören i Lugnås, Pastoratsgården
För dig som går i förskoleklass–åk 3
Måndagar kl. 13.30–14.45
Anmälan till Carolin Holtberget

Verksamhet för mellanstadiet
Onsdagar kl. 15.30–17.00
Åk 4–6
Kockskola
Konst och Hantverkskola
Friluftsgrupp
Anmälan Carolin Holtberget

Yngre & Äldre Amadeakören
Tidavads kyrkstuga
Yngre kören för dig i åk 1–3
Torsdagar kl. 13.30–14.10
Äldre kören för dig i åk 3–6
Torsdagar kl. 15.00–15.45
Anmälan till Ingrid Eriksson

SoS-Samling för Stora och Små
För hela familjen, andakt, sång, fika
& aktiviteter.

Ungdomsgruppen
Vi träffas på **fredagar** ca en gång i
månaden på olika platser med olika
aktiviteter runt om i pastoratet.
Ålder: 14–20
Ledare Carolin Holtberget

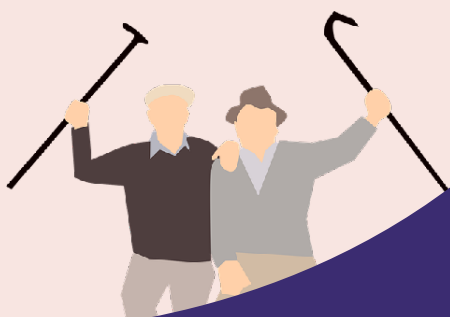


Verksamhet för vuxna



Stavgång i Björsäter **START 4/9**
Torsdagar kl. 09.00 med efterföljande
frukost i Pastoratsgården.

Seniorgymnastik i Marci hus, Ullervad
Tisdagar kl. 10.00 START 9/9



Café onsdagar kl. 14–16

3/9 i Marci hus, Ullervad
17/9 i Låstads församlingshem
1/10 i Tidavads kyrkstuga
15/10 i Marci hus, Ullervad
29/10 i Låstads församlingshem
12/11 i Tidavads kyrkstuga
26/11 i Marci hus, Ullervad

Intresserad av att väva?

I Marci hus finns möjligheter att väva.
Kontakta expeditionen för mer
information.

Telefon: 0501-351 81



Fotograf Kimmo Lundahl

Yoga kombinerat med hjärtats bön som
är en form för kristen meditation.
(Mer information se hemsidan.)

Tisdagar kl. 16.45–18.00 i Pastoratsgår-
den

Ledare:

Carolin Holtberget–certifierad yoga &
meditationslärare

Josef Moe–Ekesryd–präst

Nyfiken på Kristen tro i Pastoratsgården

Tisdagar kl. 19.00

Ledare Josef Moe–Ekesryd

Lunchmusik i Björsäters kyrka

Onsdag kl. 12.00

10/9, 8/10, 5/11 & 10/12

Efterföljande sopplunch i
Pastoratsgården

Musiker Ingrid Eriksson

Vill du sjunga i kör?

Vi har flera körer att vara med i.

Kontakta någon av våra körledare
för mer information.

Kristina Gustavsson, Joe Nyström
eller Ingrid Eriksson

**För mer information se vår hemsida
och våra sociala medier.
Kontaktuppgifter hittar du på sid. 2**

Candle Lights



Vi firar 20 år med HOPP som tema!

"Det startar i det lilla - med DIG. Vi sjunger för allt vad tygen håller!"

Kören bildades 2005 vid en friluftsgudstjänst i Odensåker, då medlemmar som vuxit ur ungdomskören ville ta ett nytt steg. Kören har sedan dess vuxit och dragit till sig nya medlemmar. Att sprida glädje, kärlek, allas lika värde och omsorg om varandra, är värderingar som präglar kören. Ett av körens kännetecken är att man vill skapa musikgudstjänster med teman som känns angelägna i vår tid just nu. Teman som "Under regnbågen" – om HBTQI-frågor, "Livskraft" – om att hitta goda drivkrafter, "Fred" på FN-dagen, "Fasad" – ett utforskande av modet att "ta av sig masken" och våga vara sig själv tillsammans med andra. För att skapa helhet, fogar vi samman med bibelord, dikter, bilder, rörelse, sjalar och färg. Församlingens delaktighet i gudstjänsten är viktig.



Kristina Gustavsson, körledare för Candle Lights, fick sin första tjänst som kyrkomusiker 1984 och därmed sin första kör. Sedan 1990 har hon arbetat med körer i alla åldrar i vårt pastorat. *"Jag tror att varje människa har en silverlining, ett uppdrag och när man får göra det man är skapad till, känner man glädje och energi. Det är vad som hände första gången jag ledde en kör".* Vidare berättar Kristina att varje körframträdande är unikt och viktigt men när vi har arbetat fram en musikgudstjänst och får möjlighet att sjunga i kyrkor utanför vårt pastorat så känns det ofta extra roligt. *"Ett sådant tillfälle var då vi fick sjunga vårt regnbågstema i Örebro Nicolai kyrka, eller då Horns kyrka i Norra Billings pastorat fylldes till bristningsgränsen av konfirmander och deras föräldrar och vi fick sjunga om Guds omsorg om varje individ."* Om du ska ge ett råd till en ny körledare, vad skulle det vara? **Mitt bästa råd är; kärlek.**

Lena Mathiason, medlem i kören sedan sju år

Jag trivs så bra med alla fina körkompisar och Kristina! Den här kören är unik eftersom vi alla är involverade i hur vi utformar våra teman. Alla får ge förslag på sånger och hur vi ska presentera det vi vill berätta för publiken. Jag har sjungit i hela mitt liv. Första soloframförandet var på en söndagsskolfest i Betania, Björsåters. Jag var 3 1/2 år och sjöng "Jesu lilla lamm jag är". Sedan har jag sjungit i skolkör, barnkör i Björsåters kyrka, gospelkör och en annan kör i pingstkyrkan, Lugnås. Jag har så många fina minnen med kören. Ett sådant är vårt Luciatåg i Björsäter. Vi fortsatte att sjunga när vi gick upp för trappen i vapenhuset. Spontant stannade vi och sjöng tills publiken hade gått ut. Sången följde dem ut på kyrkbacken. Om du någon gång har tänkt att det vore roligt att sjunga i kör så är mitt råd att: **Prova! Det är fantastiskt att skapa tillsammans.**

Jag skickade ut lite frågor & fick tillbaka berättelser fyllda av värme och personliga reflektioner från körens medlemmar. Här delar vi med oss av några.

Cecilia Eriksson, medlem i kören sedan start

Jag har sjungit sedan barnsben och började då i en barnkör och jag har alltid tyckt om att sjunga. Det är svårt att välja en favoritgenre eftersom vi sjunger så många olika stilar som alla är kul. Jag tycker om gospel tex "All about you" och "Så som i himlen".

Det är härligt att sjunga tillsammans där vi alla delar samma passion för musik. Kul att skapa något tillsammans som när vi gör temagudstjänster, musiken blir som starkast när röster vävs samman och vi skapar något magiskt tillsammans. Det finns många härliga minnen, men det är härligt med den känslan som infinner sig när vi sjungit sista låten i en gudstjänst och den goa känslan vi delar att vi gjort detta tillsammans och så även de reaktioner vi möter från församlingen. Våga prova, det är häftigt att sjunga tillsammans och det är rena hälsokuren, man blir gladare, mindre stressad och full av energi.

Att sjunga tillsammans är en sorts kommunikation som går bortom det talade språket.

Andreas Olsson, medlem i kören sedan 10 år

Sången och musiken betyder mycket för mig och är ett sätt att leva. I kören får jag vara med fantastiska vänner och tillsammans med dem får jag i sången uttrycka livets alla känslor. Att Candle lights dessutom är en kör som har sin förankring i kyrkan gör den ännu mer meningsfull. Det jag gillar allra mest i kören är att vi tillsammans utformar temagudstjänster/konserter utifrån angelägna ämnen. Att få beröra människor med ett viktigt budskap känns mycket meningsfullt. Samtidigt är det viktigt för mig att få jobba med den musikaliska kvaliteten. **Jag trivs när jag får slipa och nöta arrangemang så att de blir bra och sjungs med känsla.** Det får gärna vara lite utmanande. Jag tycker mycket om att få mixa olika genrer och stilar.

Hanna Lundahl, medlem i kören sedan start

Sedan starten för 20 år sedan har kören varit en naturlig och viktig del av mitt liv. Musik och kyrka har alltid funnits nära — min pappa och farmor sjöng i kyrkokören när jag var liten, och farfar var kyrkvärd. Jag började själv i barnkören i Ullervad redan i förskoleåldern, och sedan dess har jag fortsatt. Idag sjunger jag och pappa i samma kör, och farmor och farfar kommer alltid och lyssnar. Just nu övar vi på Total Praise i ett fantastiskt arrangemang, den är verkligen härlig. Gospel ligger mig varmt om hjärtat, men jag älskar att få prova olika genrer. Under åren har vi gjort så mycket roligt tillsammans: alla julnätter, Pride-projekt, Elvis-gudstjänster, en hårdrocksturné och till och med några bröllop, det känns lite extra speciellt. Man mår bra av att sjunga tillsammans och i vår kör finns en öppen och tillåtande kultur där jag känner att jag får vara mig själv. Vi är olika som individer med en gemensam kärlek för sång och musik. Tips till den som funderar på att börja sjunga i kör; **"Kör, bara kör! Alla röster har en plats någonstans".**



Anneli Mattsson, medlem från och till sedan start

Jag har varit med av och till sedan starten, och nu var det några år sedan sist, så det känns extra roligt att få vara med igen i samband med jubileet. Jag har sjungit i pastoratets körer sedan jag var liten, och det är en självklar och viktig del av den jag är.

Det bästa med kören är samarbetet, när vi lyckas sätta ihop många olika stämmor till en ny helhet. Resultatet blir något mycket större än summan av delarna. Det är som en typ av lagsport, där alla behöver veta sin roll, lyssna in varandra och tillsammans göra budskapet till sitt eget. Jag har också alltid upplevt en frihet i körens arbete och i kyrkan, en plats där jag kan tro på att en annan framtid är möjlig. Genom åren har vi fått göra så många fina och minnesvärda saker, men ett särskilt tillfälle var när vi sjöng symfonisk rock i arrangemang av Erik Nathanael Gustavsson — både svårt och fantastiskt!

Till den som funderar på att börja sjunga vill jag säga: kontakta en körledare och gå på en övning. Känns det överväldigande, börja med några sånger istället för ett helt program. **Körsång har lärt mig mycket, att ta plats i större sammanhang, att inte stoppas av nervositet och att verkligen lyssna, både på tonerna och på vad andra vill säga.**



Alva, medlem i kören sedan fyra månader

Jag började i kören med ett gospelprojekt. Jag gjorde det med min mamma som en rolig gemensam aktivitet och det levde upp till mina förväntningar. Det var och är en trevlig stämning och det är kul att man lyckas skapa något tillsammans. Jag har tidigare kollat på Candle Lights framföranden och tyckt att det både låter bra och har en medryckande stämning både till kören och i framförandet. Men jag har också funnit andra saker i kören mer än sången, delvis sättet att se på saker samt hittat människor som vill förändra. Innan ett uppförande så brukar jag tänka att om jag skulle missa en ton eller sjunga fel text så är det en väldigt liten chans att publiken kommer märka det då alla andras röster kommer höras. Och när de gäller scenskräck så tycker jag att **det är skönt att man är i en kör för då är inte ögonen på någon enskild utan det är en blick över alla.**

Foto: Kimmo Lundahl

Text: Tanja Peltola

Brustna hjärtan

Fem artister. Fem låtar. Fem känslor att ta sig igenom när hjärtat brister. Lyssna på Brustna Hjärtan – ett album som bär dig igenom hjärtesorgen. Du är inte ensam om att känna som du känner. Det kommer att bli bättre.

Fem känslor i hjärtesorg. Tillsammans med fem artister, i fem olika låtar, kan du utforska fem känslor som vi ofta får när vi drabbas av hjärtesorg. Känslorna är:

Förnekelse

Hjärtesorgen är ett faktum. Du tänker: Det här kan inte vara sant. Det måste vara ett misstag.

Ilska

Du känner dig orättvist behandlad och arg. Ilskan riktas mot dig själv, mot situationen eller mot den du saknar.

Förhandling

Du börjar förhandla med dig själv eller med den allt handlar om. Om du förändrar dig, kan det bli bra igen? Om du hade agerat annorlunda, hade det slutat såhär då?

Hopplöshet

Du inser att du inte kan förändra något och det drabbar dig hårt. En mörk känsla av sorg, nedstämdhet eller sorg tar över.

Acceptans

Det är fortfarande svårt och tungt, men du börjar hitta sätt att gå vidare. Du accepterar att du lever i en ny verklighet och blickar försiktigt framåt.

Du är inte ensam om att känna som du känner. Det kommer bli bättre.

Förnekelse

Ilska

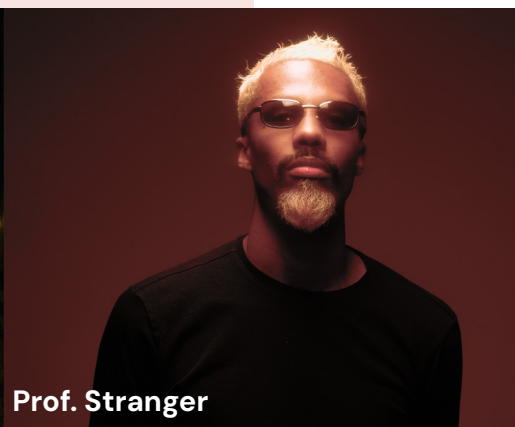
Förhandling

Hopplöshet

Acceptans



Klaudy



Prof. Stranger



Bishat



Korsvägen



Myra Granberg

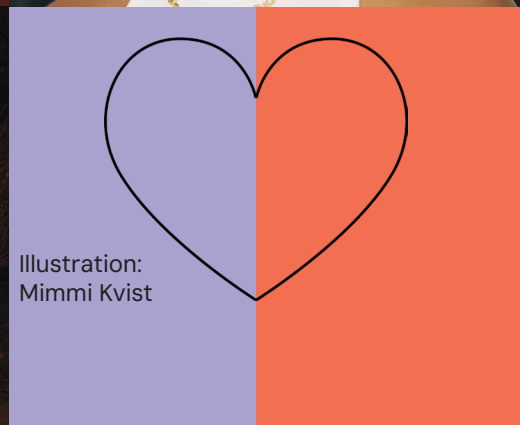


Illustration:
Mimmi Kvist



Klaudy – Alltid du

Prof. Stranger – Miss me

Bishat – When it's over

Korsvägen – Visa mig vägen

Myra Granberg – Bakom molnen

Du är inte ensam.
Lyssna på Brustna Hjärtan
– albumet som bär dig
genom hjärtsorgen.



Klaudy sjöng i kyrkokör

Klaudy-sångare och låtskrivare- uppmärksammades i Melodifestivalen 2024 med låten För dig, som nådde sista kvalomgången.

Klaudy har varit engagerad i musik sedan barndomen och har bland annat sjungit i olika kyrkokörer. Klaudy spelar piano och gitarr och har släppt flera singlar, som Nefertari och Dansa Med Mig.

Prof. Stranger – experimentell och personlig

Prof. Stranger är en independent producent och DJ som släppte sin första EP 2021. Prof. Strangers mångfacetterade och genreöverskridande ljudvärld ger uttryck för det experimentella och det personliga.

Prof. Stranger har spelat på några av de största festivalerna och klubbarna i Sverige och Europa, och har varit grammisnominerad och nominerad till Framtidens artist på P3 Guld.

Bishat ger oss texter med djup

Bishat är en sångare, låtskrivare och producent som slog igenom 2018 med sin debut-EP Q417.

Bishat är känd för sin känslosamma röst och för sina djupa texter. Musiken är en blandning av R&B, pop och soul och behandlar ofta personliga och emotionella teman som hjärtesorg, identitet och själrealisering.

Korsvägen – innerliga texter som är lätta att relatera till

Nico, Andreas och Erik bildade bandet Korsvägen 2024. De fick sitt genombrott på Tiktok med Vi 2 och har därefter släppt en EP och singeln Louise.

Korsvägen blandar komersiella melodier med innerliga texter som är lätta att relatera till. Bandet hoppas att deras musik är enkel att lyssna på och ger utrymme för fri tolkning.

Myra är en av våra mest spelade artister

Singer-songwritern och musikproducenten Myra Granberg slog igenom 2019 och har haft framgång med singlarna Tills mitt hjärta går under och Lose My Mind.

Myra är en av Sveriges mest spelade artister i svensk radio och har belönats med flera grammisar och P3 guld-nomineringar.

Ibland är livet härligt, ibland känns allt fel. Det är så livet är. Och du är inte ensam om att känna som du känner. På svenskakyrkan.se/ sjalkansla kan du stärka din själkänsla. Du kan träna din förmåga att hantera livets motgångar. Och du kan få en djupare förståelse för dig själv. Vi kallar det för att träna själkänslan.



Året på kyrkogården

Året på kyrkogården följer en cykel av aktiviteter och underhåll som anpassas efter årstiderna och kyrkliga högtider. Här är en översikt över vad som händer under året.

Vår: I mars (beroende på väder) görs det vårfint på kyrkogårdar och på skötselgravar. Alla vinterdekorationer tas bort. Senast 1/5 ska lyktorna ha tagits hem från gravarna. Om lyktan ej tagits bort tar vaktmästare bort den, men du kan kontakta vaktmästare för att få den åter. Under april planteras penséer för de kunder som beställt det och vattnet sätts på.

Sommar: I början av juni grävs vårblommorna upp. Till midsommar ska sommarblommorna vara på plats för de kunder som beställt det. Under sommarmånaderna pågår klippning, trimning, ansning, rensning och vattning.

Höst: I oktober stängs sommarvattnet av, tidpunkten är väderberoende. Höststädningen påbörjas i början av oktober. Sommarblommor tas bort och arbetet med smyckning inleds inför allhelgonahelgen för de kunder som beställt det. På alla helgons dag ska granris vara på plats för de som har skötselavtal.

Vinter: Vinterunderhåll: Efter lövhanteringen fokuserar man på beskärning av träd och buskar, renovering av bänkar och staket, samt snöröjning för att säkerställa att besökare kan ta sig fram tryggt och säkert.



Foto: Rosita Svenborger

Man besöker kyrkogården året om för att minnas, sakna och hedra dem som lämnat oss, och det är viktigt att vårda platsen med omsorg — som ett stilla bevis på vår kärlek, respekt och tacksamhet, och för att skapa en fridfull plats där både minnen och hjärtan får vila.

Vill du att vi ska sköta om graven?
Välkommen att höra dig till expeditionen på telefon 0501-35181 eller mail: lugnas-ullervads.pastorat@svenska-kyrkan.se



Vad sker med våra fastigheter?



Utby kyrka



Ekby kyrka



Bredsäters kyrka

Det börjar hända saker med våra fastigheter i pastoratet. I pastoratet finns det ett trettiotal fastigheter som behöver underhållas. Där ingår även 10 kyrkorbyggnader som är under kulturlagen, vilket innebär att vi måste underhålla dem. Det är mycket att underhålla på våra 10 kyrkor. I år kommer det att hända en hel del saker.

Utby: Det tak som lades under 1980-talet har nu gjort sitt. Några uppmärksamma församlingsbor lade märke till att taket inte riktigt satt fast under vintern/vårens vindar. När det undersöktes närmare så visade det sig att det var sprucket på flera ställen och det var svårt att fästa. Nu kommer kyrkan få ett nytt tak på långskeppet. Uträkningar har gjorts av kunniga personer som kommit fram till att långsiktigt är det mest lönsamt att lägga koppartak. Under hösten kommer kyrkan således få nytt koppartak, vilket innebär att absid, kyrktorn och långhus har samma takmaterial. Även fönstren kommer att målas.

Låstad: Fönstren i Låstad kyrka behöver målas och under året kommer vi att göra ett "testfönster". Församlingshemmet i Låstad kommer att få ett lyft då fasaden behöver ses över.

Bredsäter: Klockstapeln i Bredsäter kommer att kläs med ny brädfodring och rödtjärning.

Ekby: En utredning vad beträffar Ekby kyrka har också satts igång, och det gäller åtgärdsprogram för utvändigt renovering. Vad som kommer hända där sedan återkommer vi till.

Ullervad: Kyrkfönster i Ullervad behöver även de målas, men även Marci hus behöver lite färg. Det s.k. nybygget kommer att målas och likaså gavelspetsar.

Alla dessa saker kostar pengar, en del saker kan man söka KAE (kyrkoantikvarisk ersättning), dvs saker som rör det kulturhistoriska underhållet. Dock täcker inte detta bidrag allt, utan pastoratet behöver skjuta till pengar. Därför vill vi rikta ett stort Tack till er som är medlemmar för att ni hjälper till att vårda våra kyrkor för framtida generationer.

Är du inte medlem men vill bli? Då kan du ringa, besöka pastorsexpeditionen eller skicka iväg ett mail så hör vi av oss till dig.

Telefon: 0501-351 81

Mail: lugnas-ullervads.pastorat@svenskakyrkan.se

Vi blickar tillbaka



Vi finns här för dig

Hembesök

Vill du ha sällskap över en kopp kaffe, eller bara prata en stund?

Slå oss gärna en signal!

Präst Nils Anshelm 0501-303 01

Präst Josef Moe-Ekesryd 0501-303 03

Husmor Marie Tordby 0501-303 12

Tipsa oss!

Känner du någon som bor i vårt pastorat som har en spännande livshistoria eller något annat som hen kanske vill dela med sig av?

Hör av dig till:

tanja.peltola@svenskakyrkan.se

Bilder tas tacksamt emot!

Är du på någon aktivitet anordnad av oss och tar bilder du vill dela med dig av?

Skriv en kort rad om vad/vem bilden visar. Om människor är med på bilden glöm inte fråga så det är okej att det kanske publiceras.

Maila till:

tanja.peltola@svenskakyrkan.se

Vi saknar gravrättsinnehavare

På våra kyrkogårdar finns gravar utan gravrättsinnehavare.

En del gravar är markerade med grön skylt och saknar då gravrättsinnehavare.

Hör av dig till kyrkogårdsföreståndaren om du har frågor angående gravar, skötsel med mera.

Telefon: 0501-303 05



Är du ideellt engagerad i Svenska kyrkan?

Välkommen att ta del av

nyhetsbrevet om vad som är å gång i stiftet. Skanna

QR-koden så kommer du till sidan där du

kan prenumerera på nyhetsbrevet.



Våra sociala medier:

Facebook:

Lugnås-Ullervads pastorat

Instagram: [lugnas_ullervad_pastorat](#)

[barn_unga_i_lugnasullervad](#)

TikTok:

Svenska kyrkan-Lugnås-Ullervad

Glöm inte att gå och rösta!

Det är det dags för val och du kan läsa om valet, hur det går till och annan matnyttig information.



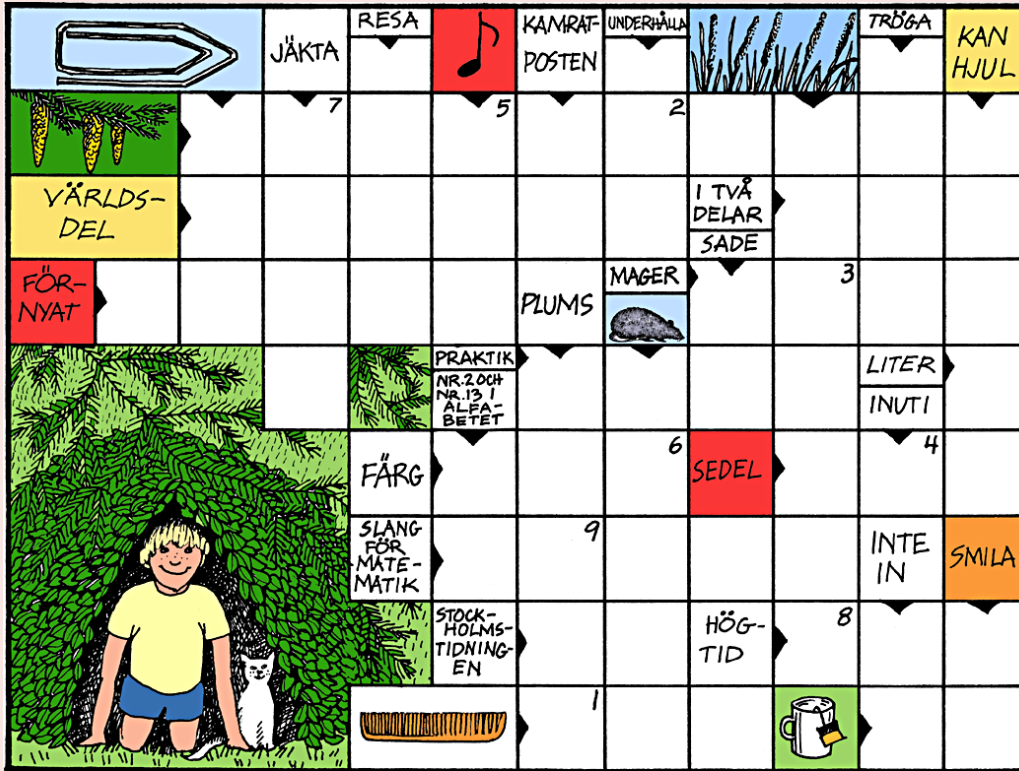
Mellan Himmel och Jord

Nästa nummer delas ut vecka 36.

Skanna koden så kan du läsa tidningen digitalt.

Även äldre nummer finns att läsa.

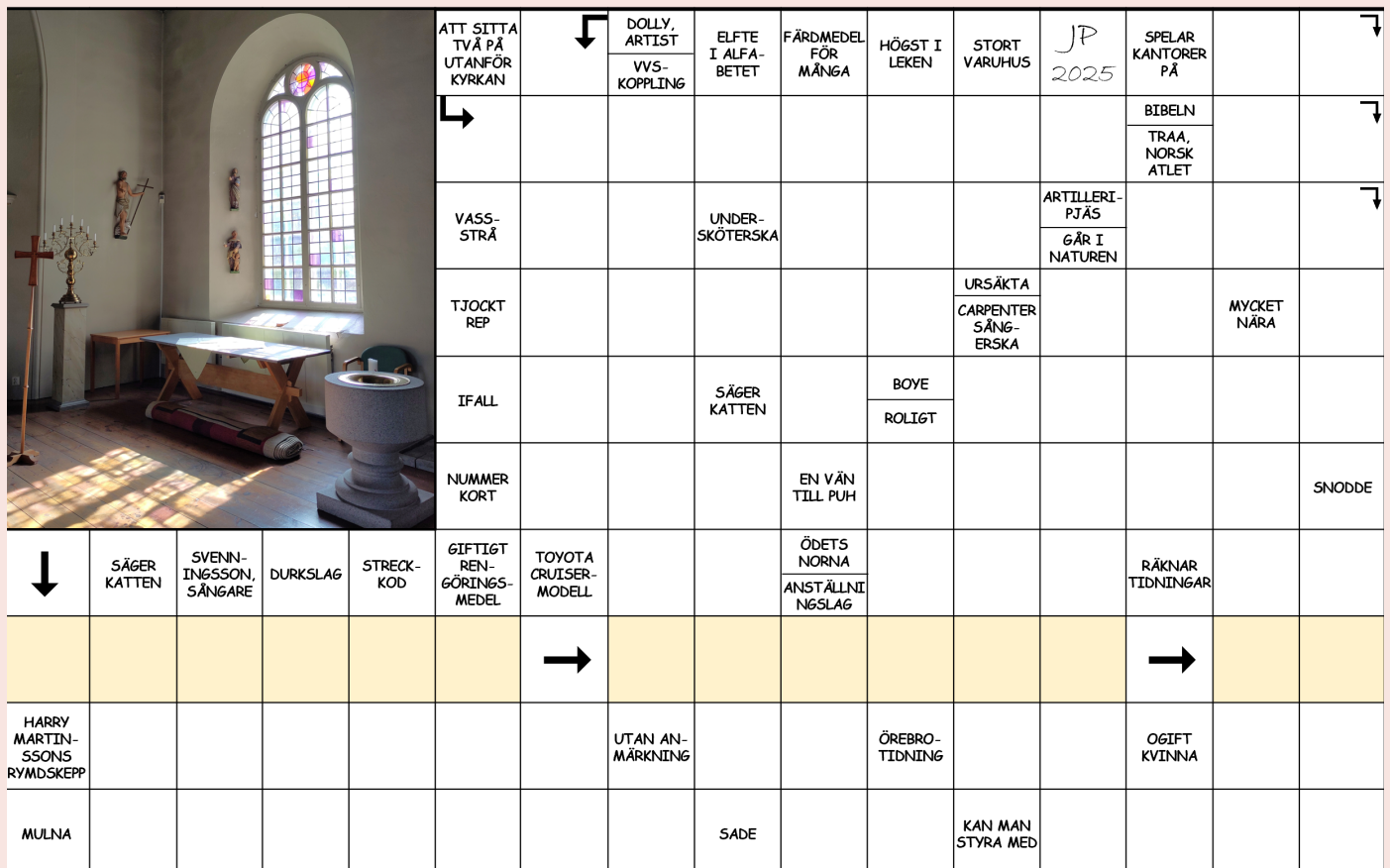




1	2	3	4	5	4	
V	6	7	1	2	8	9

Korsord-för stora & små

Dom gula rutorna bildar ditt rätta svar.
 Skicka in ditt svar till: tanja.peltola@svenskakyrkan.se
 eller smsa: 0730-34 18 54. Senast 31/7.
 Grattis Eva Algotsson som är vinnare av förra korsordet!



Korsord och foto: Johan Pettersson. Bild: Utby kyrka.