

paxat

DITT MAGASIN FRÅN SVENSKA KYRKAN I VÄRNAMO

Tema nr 2 2025:

kroppen



Svenska
kyrkan

Ledare

Vackra kroppar

"Jag har ägt massvis med olika maskiner under mitt liv, men ingen har hållit så bra som den här", sade han och slog sig på bröstet. Han hade arbetat med lantbruk hela livet och var fortfarande stor och bred som en ladugårdsdörr, trots sina 96 år. "Gud visste vad han gjorde när han skapade mig", fortsatte han trosvisst och med en stor tacksamhet i rösten.

Jag minns samtalet med värme för det var fyllt av ett vittnesbörd om hur ett gott liv i en fungerande kropp kunde vara.

Därefter har jag suttit i många andra samtal med människor vars kroppar inte alls varit så starka att de orkat bära upp livet som för den tacksamme lantbrukaren. Vissa föds med kroppar som gör ont, blivit fel. Ibland har olyckor förstört framtidens planer, ibland har dolda sjukdomar blommat upp och ändrat allt. Kroppen är fantastisk och stark men samtidigt skör och oerhört ömtålig.

Bibeln talar om kroppen som ett tempel, en plats där jag och Gud möts. För mig är det ett viktigt perspektiv på livet. Gud möter mig där jag är – min kropp duger. Min kropp är en helig plats där Gud stämt möte med mig.

Vi lever i en kroppsfixerad tid – och kroppsidealerna blir egentligen märkligare och märkligare. Du skall vara ständigt ung, gå på gymmet fem dagar i veckan, äta anpassad hälsosam mat med kosttillskott och proteinpulver. När du är över tjugo måste du smörja dig med antirynkräm och passa på att korrigera eventuella missprydande element såsom sned eller en för stor näsa, håravfall eller annat som vittnar om att du är en dödlig varelse. När du är över trettio är du i princip bortom räddning. Det är ett farligt

livsperspektiv som inte föder något annat än desperation över att behålla något som vi inte kan behålla – ungdomen.

I det kristna perspektivet skall vi vara rädda om våra kroppar, men inte låtsas som om att de inte kommer att brytas ner. Den som får leva länge kommer se sin kropp förändras. Något som inte kommer att förändras är den heliga platsen i vårt inre där mötet med Gud sker. Ofta är det så att medan den yttre människan bryts ner så förnyas den inre. I ett gott liv förnyas den inre människan och förgylls efterhand av barmhärtighet. En vacker människa i Guds ögon är därför en människa i vars liv man kan se det som kallas andens nio frukter; Kärlek, Glädje, Frid, Tålmod, Vänlighet, Godhet, Trofasthet, Ödmjukhet och den kanske svåraste av dem alla; Självbehärskning.

Dessa frukter kan mogna fram i alla typer av kroppar – unga vackra, gamla rynkiga, stora starka och i kroppar som brutits ner av sjukdom och lidande.

Din kropp är ett tempel åt den helige Ande. Något vackrare kan man inte vara!



Pär-Magnus Möller
kyrkoherde

ÖPPETTIDER EXPEDITIONEN

Våra telefontider är:

Måndag	10-12
Tisdag	10-12
Onsdag	Stängt
Torsdag	10-12
Fredag	10-12

Växel: 0370-30 04 00

Alla våra kontaktuppgifter finns på vår hemsida svenskakyrkan.se/varnamo eller ring växeln, så kopplar vi dig.



Vi svarar även på kyrkogårdsärenden.

Det går också bra att maila till oss: varnamo.forsamling@svenskakyrkan.se

PAXAT

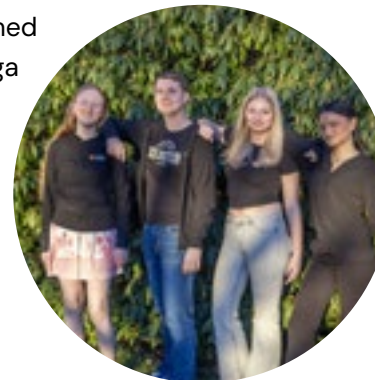
Denna tidning ges ut av Svenska kyrkan i Värnamo. TELEFON 0370-30 04 00 ADRESS Paxat, Box 624, 331 26 Värnamo **E-post** varnamo.forsamling@svenskakyrkan.se **Hemsida** svenskakyrkan.se/varnamo **Ansvarig utgivare** Pär-Magnus Möller **Layout** João Figueiredo **Omslagsfoto** Madelén Johansson **FOTO** IKON, Pixabay, Unsplash, Pexels, Wikimedia Commons (om inget annat anges) **Tryck** Värnamo Ljuskopiering AB **Upplaga** ca 11 000 ex. Tidningen delas ut till alla hushåll inom Värnamo församling. **Nästa nummer** september

Innehåll

KROPPEN

"Man måste jobba med det hela tiden" – unga om kroppsideal och sociala medier

6



MUSIK I SOMMARKVÄLL
– och helgmålsbön i
Nydala klosterkyrka

9

TEMA – OBALANS KROPP
OCH SJÄL
– Linda Wiltander
delar med sig om livet

10



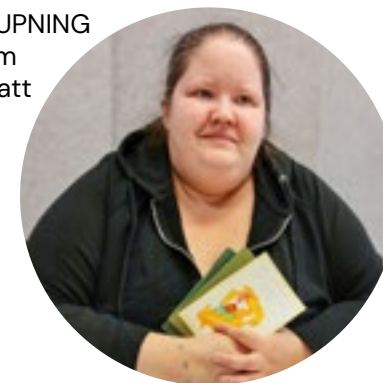
PERSON I FOKUS – VIKTORIA
LILJEQVIST HELJEMO
– Liturgin som kraft

22

5. Axplock
6. Tema – Kroppen
9. Musik i sommarkväll
10. Tema – Obalans mellan kropp och själ
12. Miljögruppen
13. Bön som kan förändra
14. På gång
18. Temafördjupning: Att riva fasader
20. Psalm
22. Person i fokus – Viktoria Liljeqvist Heljemo
23. Andakt
25. Värnamodagarna
26. Kyrkogårdsförvaltningen informerar
28. Sommarkryss

TEMA – FÖRDJUPNING
– Nanna berättar om
att riva fasader för att
resa sig upp igen!

18





Redaktörens förord

Under mitt liv har jag sett hur kroppen allt mer förvandlats till något av en handelsvara.

Jag syftar inte bara på de mest uppenbara formerna av detta, utan på hur nya sätt att tjäna pengar på människors kroppar – och den självkänsla som är kopplad till dem – har vuxit fram. Kroppen har i allt större utsträckning blivit en produkt eller ett säljargument, inte bara för varor utan också för idéer.

Bara du ser ut så här, så blir du accepterad. Bara du använder vår produkt, så blir du älskad. Bara du anammar den livsstil vi säljer, så kommer allt att bli bra i ditt liv.

Samtidigt ökar den psykiska ohälsan, särskilt bland unga, kopplad till självbild, självförtroende och ensamhet. Nyhetsrapporteringar om hur dåligt människor mår till följd av denna utveckling blir allt vanligare.

Det är inte min avsikt att låta konservativ eller dömande. Sanningen är att de flesta av oss ofrivilligt är en del av detta system. Det är lätt att tro att detta bara är en naturlig utveckling, men är det verkligen så enkelt? Ofta hör man argumentet att det handlar om individens frihet, och att vi måste respektera det. Men hur fri är man egentligen, när man ständigt känner sig otillräcklig, oduglig – och mår dåligt?

Jag tror inte detta är Guds projekt för oss. Här är den kristna tron en viktig motvikt.

Gud har aldrig sett oss som produkter, varor eller normer. Gud älskar oss precis som vi är – oavsett kropp, klädstil, prestation eller status. I kyrkan finns inga krav på att passa in i en viss mall. Här får du vara dig själv, utan att värderas utifrån yttre ideal. Och med trons kraft kan vi hitta en balans mellan att må bra och att leva med oss själva. Frågar du mig, är det en mycket mer äkta form av respekt för individens frihet.

Du duger, precis som du är. Och du är älskad – det är det vi försöker förmedla i det här numret av PAXAT.

Trevlig läsning!

João Figueiredo, kommunikatör

TANKAR OCH IDÉER!

Har du tips, tankar och idéer på sådant som du skulle önska att vi tar upp i tidningen? Hör gärna av dig:

E-post: joao.figueiredo@svenskakyrkan.se
Tfn: 0370-30 04 38

BARN OCH UNGDOM



BABYRYTMIKEN "TRYGGA RÅKAN"

i S:t Johannes kyrka, torsdag förmiddag. Vi erbjuder två grupper, åldersindelningen är 3–8 mån och 8–16 mån vid start. Anmälan via svenskakyrkan.se/varnamo. Nya grupper varje termin.

RYTMIKGRUPPEN "HIMMELBITARNA"

i S:t Johannes kyrka, måndagar 16.30–17.45. För barn 1–4 år tillsammans med vuxen. Anmälan via svenskakyrkan.se/varnamo. Nya grupper varje termin.

ÖPPNA FÖRSKOLAN "KYRKIS"

i S:t Johannes kyrka, öppet måndagar 09.30–12. För dig med barn i åldern 0–6 år. Vi leker, har sångstund, pysslar och så finns det fika till självkostnadspris. Öppen grupp, ingen anmälan.

AFTER SCHOOL

i S:t Johannes kyrka, måndagar 14.30–17. Blandade aktiviteter för barn åk 2–5. I Fryele församlingshem varannan onsdag kl 15–16.30. Blandade aktiviteter för barn åk 1–6.

SÖNDAGSSKOLA/BARNKYRKA

i S:t Johannes kyrka, i samband med gudstjänst söndagar kl 10. För alla barn från 3 år. Varannan vecka, jämna veckor.

UNGDOMSGRUPPEN LUX

i Värnamo församlingshem, torsdagar kl 18.30–21. För ungdomar åk 8 och uppåt. Vi träffas för att umgås, fika, ha andakt och hitta på roliga grejer tillsammans.

TISDAGSGRUPPEN FUNKIS

i Värnamo församlingshem, var tredje tisdag kl 18.30–20. Roliga och blandade aktiviteter för ungdomar och vuxna med funktionsvariation.

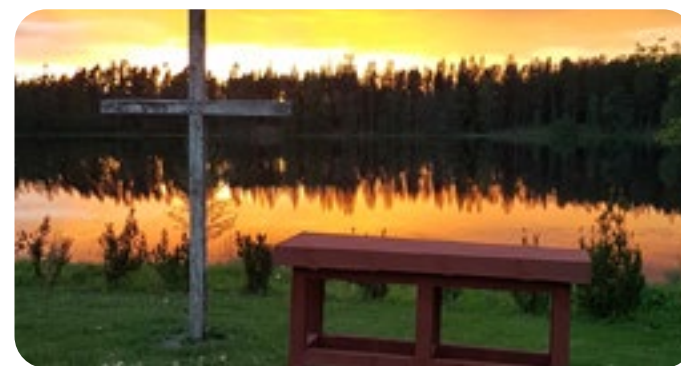
Besök svenskakyrkan.se/varnamo för höstens startdatum mer info och kontaktuppgifter.



Öppna guidningar & Krönikespelen i Nydala

Varje onsdag kl. 18.00 v. 26–31. Välkommen att lyssna på vår duktiga guider som berättar om Nydala kloster. Guidningen är kostnadsfri och tar ca en timma. Ingen föransmälning behövs.

15/8 och 16/8 framförs Krönikespelen "Det rika nova vallis" av Nydala byalag. Mer information om spelet och biljettköp hittar ni på nydala.com/Kronikespelen.html



Söndagar i prostgårdens trädgård

Söndagarna 26/6 – 17/8 samlas vi i Prostgården för friluftsgudstjänst och fika.

Kl. 17–18 – Fika

Kl. 18 – Friluftsgudstjänst i prostgårdens trädgård



Nattvardsgästerna – Rätt svar och vinnare

Tack alla som kom till visningen av Ingmar Bergmans film Nattvardsgästerna och deltog i följande samtal med Heidi Sydmark. Grattis till alla som deltog i våra tävlingar och vann biljetter.

Rätt svar: 2018

Vinnare: Solveig Neikter, Britt Jakobsson, Solbritt Dansson, Sonia Emanuelsson, Arika Blomberg, Ulla Sundebj, Marianne Petersson, Gunvor Johansson



Ekumeniska träffar för daglediga (RPG)

Sommarens Libanonsamlingar blir i Allianskyrkan Värnamo kl. 14.30. Datum och tema för alla träffar:

10/6 – Karin och Richard Johansson – Sång o musik i Countrystil; **24/6** – Johan och Gunilla Sigvardsson – En liten bit av himlen; **8/7** – Dan Inge Olsson sjunger och kåserar – Säg det med en sång; **22/7** – Ulrika Petersson o Charlotta Säll – Psalmerna i våra hjärtan; **5/8** – Karin Malmsten berättar – Radiogudstjänsten i Sveriges Radio firar 100 år;



Sommarkyrkor 2025

Välkommen in för en paus, en kulturupplevelse, ett rum fyllt av historia. Dörrarna står extra öppna och här finns plats för dig. Så oavsett om det du söker är utsikt eller insikt, finns här gott om utflyktsmål! Packa fikakorgen och gör en kyrksafari. I alla våra sommarkyrkor kan du eller dina barn dessutom leta efter och samla symboler. I år har Värnamo, Fryele och Nydala öppet som sommarkyrkor.



SKU Värnamo

Vi är en rörelse av barn och ungdomar i Svenska kyrkan som vill växa i tro och ansvar. Vi träffas på torsdagar i församlingshemmet 18:30 (Lux). Vi är ca 50 medlemmar, men vi vill bli fler! Nyfiken? Mejla oss på skuvarnamo@gmail.com så berättar vi mer!

Kroppen

"Man måste jobba med det hela tiden" – unga om kroppsideal och sociala medier

Svea, Alice, Jakob (med telefonen i handen) och Ella

Kroppen är något vi alla har, men inte alltid är vänner med. För många unga är det en kamp att känna sig tillräcklig. I ett samtal med fyra ungdomar får vi höra hur de påverkas av sociala medier, kroppsideal och förväntningar – och hur man kan hitta ett mer kärleksfullt sätt att se på sig själv.

Vi möts en tisdagskväll i ett rum fyllt av mjuka soffor och halvfulla kaffekoppar. Jag har bett fyra ungdomar – Ella, Alice, Svea och Jakob – att prata med mig om något ganska svårt: kroppen, idealen och hur sociala medier påverkar självbilden. Något som är en närmast konstant del av deras vardag.

– Man är där hela tiden, säger Jakob. Det är som att det aldrig stängs av.

De andra nickar. Ella berättar att man inte ens märker hur ofta man öppnar apparna: när man väntar, står i kö eller bara ska skicka ett meddelande.

– Nästan all ledig tid, säger Alice.

Snapchat, Instagram och TikTok är de vanligaste apparna för unga i Sverige. Men hur de påverkar varierar. Svea säger att hon undviker Instagram för att det känns ytligt.

– Det mesta som läggs upp är inte riktigt hela sanningen. TikTok kan vara mer lättsamt, om man har ett bra flöde.

Här kommer en viktig poäng upp. Det handlar mycket om vilket innehåll man följer och hur det får en att känna sig.

– Om man är intresserad av smink och kläder så blir det kul att kolla på, säger Alice. Men det påverkar ju också hur man ser på sig själv.

– Väldigt mycket och väldigt negativt, säger Ella.

– Alla ideal kommer från sociala medier, säger Svea. Det är sällan man ser någon på stan och mår dåligt över sin kropp.

– Men när man ser influencers eller reklam som visar ett "perfekt" liv, då kommer känslan av otillräcklighet.

Jakob instämmer. Han ser en förändring jämfört med tidigare generationer.

– Förr var det kanske tv och film som formade idealen. Nu är det sociala medier, och det är mycket mer privat. Man jämför sig inte längre med en filmstjärna, utan med en "vanlig" person som verkar ha det perfekta livet. Det blir en helt annan press.

Det här bekräftas också av forskningen. Enligt Folkhälsomyndighetens rapport "Skolbarns hälsovanor" (2022) upplever allt fler ungdomar, särskilt flickor, att de är missnöjda

med sin kropp. En bidragande faktor är just den ständiga exponeringen för bilder som visar ouppnåeliga ideal, ofta retuscherade eller filtrerade.

Att orka stå emot

Men hur gör man då för att hantera det? Ungdomarna är överens om att det kräver medvetna val och att det inte är lätt.

– Man måste jobba med det hela tiden, säger Svea. Det är ett tankesätt man måste öva in. Jag har blivit bättre på att tänka att bilder är retuscherade, ljussatta, och tagna i hundratals omgångar. Det är inte så de ser ut när de sitter hemma i soffan.

– Ja, annars är det lätt att slå ner på sig själv, säger Alice.

De försöker följa konton som ger en bra känsla, och ibland aktivt rensa bland vilka de följer.

– Om man märker att man mår dåligt av något konto, då är det ju inget man behöver ha i sitt flöde, säger Svea.

Men det är inte bara innehållet som påverkar. De pratar också om snacket runt omkring. I matsalen, i skolan, bland kompisar.

– Det blir en slags kultur, säger Svea. Hur folk pratar, vad som anses normalt. Det har ju också formats av sociala medier.

Olika men ändå lika

När vi börjar prata om skillnader mellan tjejer och killar säger Jakob något intressant:

– Vi har nog väldigt olika erfarenheter, men det finns ett stort mörkertal bland killar. Särskilt i gymvärlden. Man pratar inte lika mycket om det, men många killar känner kroppspress.

Det är inte smink och filter som gäller utan muskler, protein och resultat.

– Jag tror det är vår version av ideal, säger han. Många killar kämpar också, men det syns inte på samma sätt.

Alice håller med:

– Som tjej känner man att man inte får ha för mycket, och som kille att man inte får ha för lite. Det blir press från olika håll, men det är fortfarande press.

Självkänsla och motkrafter

För att stå emot behöver unga inte bara verktyg att hantera flödena, de behöver också känna sig älskade och accepterade. Forskaren Elinor Schäd (Lunds universitet) lyfter i sin forskning fram vikten av självkänsla. Inte som något man "har eller inte har", utan som något som växer i relationer. Trygga vuxna, öppna samtal och positiva förebilder är avgörande.

Det håller ungdomarna med om.

– Man behöver prata med någon man litar på, säger Alice. Någon som inte dömer.

Ella tillägger:

– Det är mycket lättare att älska sig själv om man vet att någon annan älskar en. Då är man helt plötsligt värd att älskas.

Ett uppmuntrande råd

Innan vi skiljs åt ber jag dem skicka med ett råd till andra unga och till oss vuxna.

– Man är perfekt som man är, säger Alice. Och man behöver inte se ut som någon annan.

– Jag brukar tänka så här, säger Ella. Tänk på alla människor du mött den senaste veckan. Hur många minns du för att de var snygga? Och hur många minns du för att de var snälla? Det är ganska talande.

– Ta hand om din kropp, säger Jakob. Du ska ha den hela livet. Och kom ihåg att balans är viktigare än perfektion.

Vi sitter tysta en stund. Samtalet har varit ärligt, modigt och fullt av klokskap. Det är tydligt att kampen med kroppsideal inte är något man bara "går igenom" som ung – det är något vi alla har ett ansvar för att prata om, synliggöra, och förändra.

Kyrkan som medvandrare

Att bygga upp en god självkänsla är inte enkelt, särskilt inte i en tid där idealen är överallt. Därför behövs trygga platser där unga får vara just det: unga, utan krav på att prestera eller se ut på ett visst sätt. Kyrkan vill vara en sådan plats. Genom samtal, gemenskap och närvaro vill Svenska kyrkan visa att varje människa är värdefull, älskad och unik – inte trots, utan med hela sin verklighet. På kyrkans webbplats finns även resurssidan Självkänsla, som lyfter hur vi kan stötta unga att växa inifrån. Det handlar inte om att blunda för det som är svårt, utan om att våga möta det – tillsammans.

TEXT OCH FOTO: MADELÉN JOHANSSON

Det finns ett stort mörkertal bland killar, särskilt i gymvärlden. Man pratar inte lika mycket om det, men många killar känner kroppspress. Det är inte smink och filter som gäller utan muskler, protein och resultat.

Många killar kämpar också, men det syns inte på samma sätt.



Svea, Alice, Jakob (med telefonen i handen) och Ella utanför församlingshemmet i Värnamo. Värnamo kyrka i bakgrunden.

Nydala
klosterkyrka kl 18

Musik i sommarkväll
& Helgsmålsbön



28 juni – Musik i sommarkväll

Gud målar med sin pensel – Vi får lyssna till kören Corde Vocali som har sina rötter i Uddevalla. Kören sjunger både profana och sakrala sånger från 1500-talet fram till vår tid. Ledare är Sigrid och Walter Berggren.



5 juli – Musik i sommarkväll

Livsresa – Annie Glans, organist i Värnamo församling, och Carolina Ellbrant, pianolärare på Värnamo kulturskola, framför sånger och pianoverk som återspeglar livets olika skeden – från livets början till livets slut. Det blir musik av bland annat Roger Quilter och Wilhelm Stenhammar.



12 juli – Musik i sommarkväll

Mellan himmel och jord – Samuel Edvardsson och Rasmus Ringborg, sång och gitarr. Duon bjuder på ett varierande och omväxlande program och gör en hel del arrangemang av sånger som aldrig tidigare hörts till gitarrackompanjemang.



19 juli – Musik i sommarkväll

Musik ur judiska traditioner – Gruppen Salamander Duo bjuder på vacker och känsloladdad folkmusik ur olika judiska traditioner, blandat med tidig musik från medeltid, renässans och barock i folkmusikalisk tappning.



26 juli och 2 augusti – Helgsmålsbön

Välkommen till en andakt med musik och tankar inför helgen.



9 augusti – Musik i sommarkväll

All världens musikal – Jonatan Bengtsson och Sonny Enell tolkar några av världens mest älskade musikalsånger. Publiken får möta alltifrån storslagna powerballader ur Kristina från Duvemåla och Chess, till tidlösa musikalfilmsklassiker.



Obalans mellan kropp och själ

Linda är vår omtyckt kanslist, energisk och glad som få. Men bakom all denna glädje och energi gömmer sig en fantastisk historia av kamp för att hitta en balans i livet.

Linda Wiltander började sin yrkesresa inom handeln redan som 16-åring, med siktet inställt på att en dag bli butikschef – ett mål hon till slut nådde med flera priser och utmärkelser. Driven av både sin pappas entreprenörskap och en vilja att motbevisa samhällets fördomar om unga ensamstående mammor, kämpade hon hårt och klättrade i karriären.

– Jag ville bevisa för alla att jag kunde lyckas i livet trots omständigheterna, berättar Linda. Jag kände mig väldigt dömd av dåtidens samhälle.

Efter flera år i detaljhandeln, bland annat som dekoratör och butikschef på Kappahl och HM, ledde den ständiga pressen till att hon gick in i väggen. Hon beskriver hur hon prioriterade jobbet framför allt – till och med familjen – och till slut kollapsade både fysiskt och mentalt.

– Jag kollapsade på jobbet. Orkade inte mer. Jag levde för jobbet, åt knappt, sov dåligt, jag kunde inte minnas basala saker eller ens skriva – och allt för att prestera.

När Linda var butikschef i Jönköping kom det neddragningar. När hon tvingades att säga upp lojala medarbetare började något skava på riktigt. Hon ifrågasatte varför människan de mjuka värdena inte längre räknades och varför erfarenhet byttes mot billig arbetskraft.

– Det knäckte mig att pengar var viktigare än människor, säger Linda. Folk sa bokstavligen till mig att om det inte passade mig så kunde jag hänga av jackan och gå.

Något annat som satte Linda i obalans var modeindustrins skönhetsideal.

– Jag minns tydligt när Anna Nicole Smith figurerade i en HM-kampanj. Det var galet, det hände till och med bilrockor för att män tittade på deras reklam istället för vägen, säger Linda med ett skratt.

– Modeindustrin har haft en osunt starkt inflytande i samhället, något som idag gått mer över till sociala medier och influencers. Idag är modeindustrin betydligt mer inkluderande med modeller och klädesplagg som passar de flesta. Men i början av 2000-talet var modeindustrin exkluderande eftersom man hade modeller i storlek O. Många behövde köpa större storlekar än vad de brukar vilket gav dem sämre självkänsla och ibland avstod till och med kunderna från att handla.

Till slut kom en vändpunkt för Linda. Efter en andra utmattningsförstod hon att något behövde förändras – på djupet. I samma veva tipsade hennes mamma om en tjänst som kanslist i Värnamo församling. Linda sökte, fick jobbet, och med det kom ett nytt lugn och ett helt annat tempo.

– Jag var rädd och stressad i början, av att inte prestera nog. Men här fick jag andas igen, hitta tillbaka till mig själv och till min tro.

Tron har alltid funnits med Linda, från barndomens aftonböner till tonårens konfirmation. Men under de intensiva åren i arbetslivet fanns varken tid eller plats för den. Nu är det annorlunda.

– Tron hjälper mig att stå stadigt. När jag var liten hade jag och mina föräldrar en läggdagsrutin där vi bad "Gud som haver". Jag minns fortfarande när jag satt i min säng i en orange pyjamas och bad. Jag ber den bönen än idag!

Jag undrar om Linda ångrar sina prioriteringar tidigare i livet.

– Jag kan inte ändra det som varit, men jag kan ta ansvar för framtiden. Jag är tacksam – för familjen, för jobbet och för livet.

Idag lever Linda ett liv där hon sätter sitt eget och familjens mående först. Hon har hittat hem – i arbetet, i tron, och i sig själv.



GIFTFRIA VAL

TEXT OCH FOTO: JENNY ARVIDSSON

En stor del i miljöarbetet är att välja en giftfri tillvaro. Det är en dubbel vinst eftersom det är bra både för oss själva och för hela skapelsen.

Det går att göra giftfria val i butiken. När du väljer varor som är miljömärkta har du gjort aktiva val för att minska på gifterna. Leta efter miljömärkningarna.

Det borde vara standard med giftfritt, men istället är det vi själva som måste göra aktiva val för att undvika gifterna i vardagen och det är inte alltid så lätt att veta vad som är rätt att välja.

Vad är det då för gifter vi menar? Jo, till exempel de bekämpningsmedel som används vid odling av olika grödor, eller de medel som sprutas på frukt och grönt för att de inte ska mögla. Det finns också produkter som innehåller ämnen som är direkt skadliga för vattenlevande organismer. Det kan då vara i diskmedel, schampo och tvål som vi låter rinna ner i avloppen.

När du väljer varor som är miljömärkta har du gjort aktiva val för att minska på gifterna. Det är ofta dyrare att producera varor som inte innehåller gifter och därför blir det förstås även dyrare för oss som ska köpa varorna.

Om vi gör ett litet tankeexperiment där vi tänker oss att giftfritt är standard. Då kostar en ekologisk apelsin vad den borde kosta. Den besprutade apelsinen däremot, kostar någon krona mindre. I tankeexperimentet har den ekologiska apelsinen ingen särskild märkning, den är ju standard. Den besprutade apelsinen däremot har ett

klistermärke som talar om vilka bekämpningsmedel som använts. Här får vi då göra en avvägning, vill vi betala standardpriset för den ekologiska apelsinen eller det lite billigare priset för att få lite gifter på köpet?

Tänk om mänskliga rättigheter var standard! Då skulle inte fairtrademärkning behövas. Då kanske choklad som producerats utan hänsyn till mänskliga rättigheter vara försedda med märkningar som visade på barnarbete, nej till skyddsutrustning och förbud mot fackföreningar.

Men, nu är det ju inte så. Nu behöver vi alltså göra aktiva val för att välja giftfritt och schysst.

Leta efter symbolerna för KRAV, Bra miljöval, Svanen, EU Ecolabel, ÖKO-TEX eller andra miljömärkningar.

Välj gärna Fairtrade också. I Fairtrades kriterier ingår förbud mot skadliga bekämpningsmedel och krav på att skydda och främja biologisk mångfald utöver schyssta arbetsvillkor för de anställda.

/Miljögruppen

Bön som kan förändra

Varje torsdagseftermiddag under terminstid pågår det bön i församlingshemmet. Det är en stund när det finns möjlighet att vara med och be för vår omvärld, för fred, för kyrkan, för vårt land, vårt närområde och våra personliga böneämnen. Här kommer några tankar från deltagarna om bönens betydelse.

– Bön är en andlig tankstation, ett sätt att umgås med Gud. Även om Gud redan känner våra tankar får vi uttrycka dem. Jag blir också mer lugn och harmonisk.

– Att stilla mig inför Gud och hitta ett fokus. Bön behöver inte vara så formellt, vi kan ha kontakt med Gud i vardagen.

– Jag tror på att bön kan förändra förhållanden, dels genom att jag personligen får en närmare kontakt med Gud, dels att jag tror att våra samlade böner kan skapa förändring.

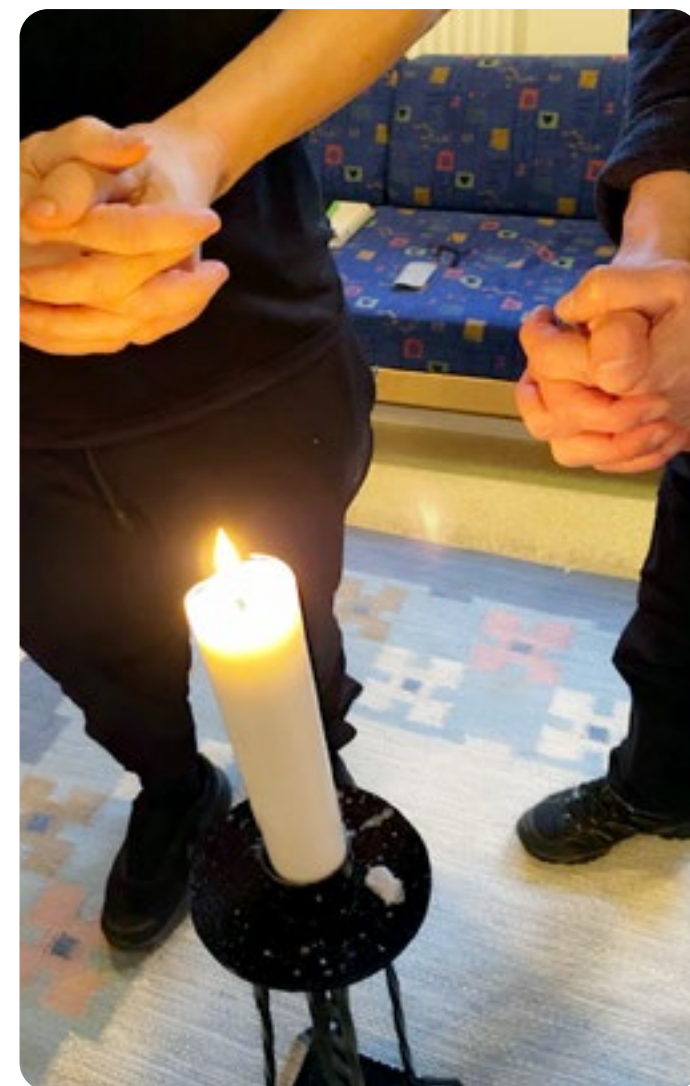
– Bön handlar om att söka Guds vilja. Jag känner en nöd för världen och kärlek till mina medmänniskor.

– I den gemensamma bönen finner vi styrka i varandra och kan hjälpas åt som medmänniskor. Vi får dela varandras bördor och be för varandra. Bön stärker tron och gemenskapen.

– Vi är delaktiga i bön på olika sätt. I tystnad, genom att citera en psalm eller sång, dela ett bibelord, formulera sig fritt eller be en skriven bön.

– Vi är skapade till att be. Gud uppmanar oss att be. Be så ska ni få, säger Jesus.

Välkommen att vara med på torsdagar kl 17–18.



MORGONBÖN

MÅNDAG–FREDAG

Vi firar morgonbön i Värnamo kyrka 09.00. Sänds även digitalt via Facebook och Youtube.



MÄSSA/GUDSTJÄNST

TISDAG

Morgonbön med efterföljande mässa i Värnamo kyrka 09.00. Sommaruppehåll med mässan 24 juni – 19 augusti. Morgonbönen firar vi varje morgon hela sommaren.

ONSDAG

Mässa i Värnamo kyrka 18.00, följt av bibelsamtal i Rättvist butik och café. Bibelsamtalet har sommaruppehåll följande datum: 25 juni – 9 juli samt 13 augusti – 27 augusti.

LÖRDAG

Helgmålsbön 18.00 i Nydala klosterkyrka. 26 juli, 2 augusti och 23 augusti.

SÖNDAG

Mässa i S:t Johannes kyrka 10.00. Sommaruppehåll 22 juni – 31 augusti.

Högmässa i Värnamo kyrka 11.00. Sänds även digitalt.

Sommarandakt i prostgårdens trädgård 18.00. 29 juni – 17 augusti Välkommen till en enkel andakt i prostgårdens trädgård. Från kl 17.00 kan man köpa enkelt fika.

Vid dåligt väder är vi inne i prostgården.



MUSIKGUDSTJÄNSTER/ KONSERTER

MUSIK I SOMMARKVÄLL

Lördagar 18.00 i Nydala klosterkyrka

28 juni: Corde Vocali – Gud målar med sin pensel

19 juli: Salamander Duo – Musik ur judiska traditioner

5 juli: Livsresa – Annie Glans och Carolina Ellbrant

12 juli: Mellan himmel och jord – Samuel Edvardsson och Rasmus Ringborg

9 augusti: All världens musikal – Jonatan Bengtsson och Sonny Enell

Läs mer på sidan 9.

KONSERT I VÄRNAMO KYRKA

Fredag 30 maj 18.00

Vårkonsert med Södertälje kammarkör tillsammans med lokala körer.

Fredag 22 augusti 21.00

Välkommen att lyssna till Vettebrand Kvintett som bjuder på ett program med några av deras favoritpsalmer som de har gjort egna arrangemang till med en jazzig ton.



SAMTAL/FÖRDJUPNING

SAMTAL OCH STÖD

Oavsett tro eller livsåskådning är du välkommen till enskilda samtal. Det kan gälla svårigheter som berör relationer, tro, kris, livsfrågor, förlust av någon som stått dig nära, eller om du bara behöver någon att prata med. Vi för inga journaler, vi har tystnadsplikt och samtalen är kostnadsfria. Boka tid via telefon eller mejl.

FÖRDJUPNING/SAMTAL

Onsdagar 18.45 i Rättvist butik & café efter veckomässan i Värnamo kyrka.

Bibelsamtal – Detta är en samtalsgrupp där samtalet utgår från den vecka i kyrkoåret vi befinner oss i – tro och liv, texter och traditioner. Gruppen är både för den som känner sig ny i kyrkans värld och dig som varit med ett tag.

Enkelt fika går att köpa.

Sommaruppehåll följande datum: 25 juni – 9 juli samt 13 augusti – 27 augusti.



MÖTESPLATSER

ÖPPET HUS – S:T JOHANNES KYRKA

Onsdagar 14.00 jämna veckor. 28 maj avslutar vi Öppet hus med en resa.

Mer information kring resan hittar ni på affischer och vår hemsida.

MÖTESPLATS FRYELE – FRYELE FÖRSAMLINGSHEM

Fredagar 10.00–12.00 finns det möjlighet till gemenskap och fika. Sommaruppehåll från den 23 maj.

PROMENADGRUPP

Måndagar 14.00 Vi samlas vid Prostsjöns parkering går en runda och avslutar med eget medtaget fika.

OCH MYCKET MER!

HEMSIDA OCH KONTAKTUPPGIFTER

Du kan läsa mer om våra verksamheter och hitta våra kontaktuppgifter på: svenskakyrkan.se/varnamo.

Där hittar du bland annat information om:

- barnverksamhet
- enskilda samtal
- Pelarsalen
- Rättvist butik, café & secondhand
- och mycket mer.

En del kultur- och musikarrangemang ordnas i samarbete med SENSUS.



Gilla oss på Facebook, följ oss på Instagram – svkvarnamo, eller håll utkik på svenskakyrkan.se/varnamo för uppdaterad information.

Du kan också prenumerera på vår Youtube kanal – [@vmoforsamling](https://www.youtube.com/@vmoforsamling) för livesändningar.



FRÅN DRÖM TILL VERKLIGHET FÖR EN BÄTTRE FRAMTID

Var med och förändra situationen för hundra barn i Rugombo. Var med och bygg ett barnhem och en skola!



HOME MAMAN SAKINA

SWISHA 123 522 25 59
DIN GÅVA TILL

act
Svenska kyrkan

Vad driver över 120 miljoner människor på flykt?

- 1. Krig och konflikt
- X. Klimatförändringar
- 2. Orättvisor

Alla svar är rätt men fel på samma gång.
Var med och rädda liv.
Läs mer på svenskakyrkan.se/act

Swisha din gåva till
900 1223



rättvist
butik • café • secondhand

Butik, café & second hand, Storgatan 41

Öppettider: Tisdag–fredag kl. 11 – 17

Våra öppettider under sommaren är:
V27 – 28 tisdag – fredag kl. 13 – 17
V29 – 30 Stängt
V31 – 32 tisdag – fredag kl. 13 – 17
V33 Tillbaka till vanliga öppettider

Välkommen!

Vi strävar efter att vara en butik för alla.



[rattvist.butik.cafe.secondhand](https://www.facebook.com/rattvist.butik.cafe.secondhand)



[rattvist_butikcafesecondhand](https://www.instagram.com/rattvist_butikcafesecondhand)



Tid för Guds fred

Ekumenisk Pingstgudstjänst

Pingstdagen, 8 juni
Värnamo kyrka kl 18.00

Tillsammans firar och manifesterar kyrkorna i Värnamo kyrkans enhet

#TidFörGudsFred #GemensamPingst2025

VI ÄR MED!
EKUMENISKA
ÅRET
2025



Att riva fasader

för att resa sig upp igen!

Nanna är uppvuxen på västkusten i Göteborg, men har sedan många år hittat till Småland, och även till Pelarsalens arbetsträning. I Pelarsalen har Nanna haft möjlighet att hitta tillbaka till sig själv och även börja en förändringsresa.

Vi satt oss med Nanna för att lyssna på hennes livshistoria.

Hej Nanna! Kan du presentera dig för alla våra läsare?

– Jag heter Nanna och är 35 år och uppvuxen i Göteborg, men bor sedan många år i Småland. Jag har flera funktionshinder och diagnoser bland annat autism och dövhet. Men tack vare min cochleaimplantat hör jag ganska bra.

Jag har en så kallad högfungerande autism. Det innebär att jag fungerar ganska bra utåt sett, men behöver mycket hjälp med att få ordning på mitt inre kaos.

För cirka ett år sedan ville Arbetsförmedlingen att jag skulle prova på en arbetsträningsplats som heter Pelarsalen i Värnamo församling. Jag var skeptisk redan från början, på grund av mina tidigare erfarenheter under jobb. Jag trodde det skulle bli ännu en plats för att Arbetsförmedlingen inte hade något annat att erbjuda mig. Men jag förstod sedan att det inte var anledningen, utan det var framför allt för att få en bedömning av min arbetskapacitet.

Hur mådde du när du började i Pelarsalen?

– I början var jag ganska nedstämd, nyskild och hade många tuffa händelser i mitt liv. Detta gjorde att jag isolerade mig, och även i Pelarsalen ville jag vara för mig själv. Men efter ett tag hände något. Det var en av handledarna som började ta sig mer tid och hjälpa mig, samtidigt som en annan som också arbetstränade började komma och prata med mig.

Tillsammans rev vi ner en fasad där jag delvis kunde vara mitt gamla jag igen, men jag hade fortfarande mycket kvar att jobba på.

Detta var efter ett par veckor och nu har det gått 15 månader. Det har varit en positiv resa för mig och det är inte bara jag själv som märker skillnaden, utan även min familj och mina vänner säger att det märks att jag mår bättre, är mer självsäker och har fått en mer positiv syn på livet.

Vad är det som har gjort denna förändring möjlig tror du?

– Det har varit mycket tack vare mitt jobb i Pelarsalen, där har jag blivit bemött utifrån de behov och begränsningar som jag har, jag har blivit tagen på allvar och blivit bemött med vänlighet och tålmod. Jag har fått utlopp för min kreativitet och kunnat få dela med mig av mina känslor genom stödsamtal och fått hjälp i kontakt med myndigheter.

Jag har fått hjälp med att sätta ett annat perspektiv på min vardag. Det har i sin tur gjort att jag har fått ett nytt självförtroende och en känsla av att jag kan, och det har gjort att jag vågar ta steg framåt själv. Men även tack vare mig själv, att jag vågade ställa mig upp igen och ta kampen för ett annorlunda liv. Att leva som den jag alltid har velat vara.

När jag tänker på hur det har varit, och hur det är nu.

– Det har varit en lång resa men den har varit väldigt spännande och lärorik. Jag har växt mycket som person och jag tar med mig detta på min nya resa. Jag ser fram emot att få se vad framtiden har att erbjuda.

TEXT OCH FOTO: LINDA ÅSEBRANT

Bred dina *vingar*

Psalm 190, Bred dina vida vingar, har blivit Lina Sandells (1832–1903) mest älskade sång. Och den är lika mycket en bön. En bön om att få lov att gå in i Guds beskydd när livet är riktigt, riktigt svårt:

Bred dina vida vingar o Jesus, över mig och låt din lilla kyckling få gömma sig i dig, så löd det första utkastet. Lina skrev det i ett brev till en vän och året var 1860. Ute i samhället pågick stora förändringar. Befolkningen ökade, man flyttade från landet till stan, många emigrerade, sjukdomar som tyfus och tbc härjade och ingen modern medicin fanns att ta till. Väckelsen drog in, man sökte en ny identitet och industrialiseringen började.

Och i Linas eget liv hade mycket hänt. Det var år när flera nära och kära dog. Hennes svåger hade dött, flera syskonbarn och hennes egen far. Han drunknade när han och Lina var på väg med båt över Vättern. Och efteråt, hamnade Lina i en svår konflikt med sin ena systers nya man. Hon och modern bodde tillsammans med paret. Och så dör hennes andra syster och Lina försöker hjälpa till med barnen. Men det räcker inte: hennes mor dör också. Det är när sorgerna och konflikten är som störst som Lina författar psalmens ord.

Psalmen berör oss än idag och den önskas ofta vid begravningar. Och jag tror att orden berör oss för det är ord från djupet av det svåra i livet. Där är vi alla lika. Oavsett vilken tid vi lever i.

Lina hade en tuff livsväg. Redan som barn levde hon med sjukdom och dess följder. Det var många svåra förluster och sorger. Och ändå, skrev hon över 2000 sångtexter, gav ut diktsamlingar, var redaktör för tidskrifter, och gjorde ett omfattande förlagsarbete för EFS – Evangeliska Fosterlands Stiftelsen. Hon överlevde alla sina syskon, förlorade sitt enda barn och var med om makens framgång och senare hans sociala fall. Och genom allt levde hon med en stark gudstro, och i den hämtade hon mod och kraft att leva.

Psalm 190 är en bön skriven av någon som vet hur det är att lida och som funnit det som kan bära oss igenom svårigheterna.

TEXT: KATARINA ÖSTERHOLM

BRED DINA VIDA VINGAR

1. Bred dina vida vingar, o Jesus, över mig,
och låt mig stilla vila,
i ve och väl hos dig.
Bli du min ro, min starkhet,
min visdom och mitt råd,
och låt mig alla dagar
få leva av din nåd.

2. Förlåt mig alla synder,
mig rena i ditt blod.
Giv mig ett heligt sinne,
en vilja ny och god.
Tag i din vård och hägnad
oss alla, stora, små,
och låt i frid oss åter
till nattens vila gå

PSALM 190

Den svenska psalmboken

TEXT: L. Sandell 1860, 1865
MUSIK: Svensk folkmelodi





Berätta för oss om vem du är, Viktoria.

– Jag heter Viktoria Liljeqvist Heljemo. Sedan två år tillbaka bor jag ihop med min man Alf i Forsheda och arbetar som parkarbetare för Värnamo kommun. Jag tycker väldigt mycket om att vara ute i naturen, därav mitt yrkesval! Jag är också kyrkvärd i Värnamo kyrka.

Hur mår du när du är ute i naturen?

– Jag mår jättebra ute, faktiskt. Jag får motion, jag jobbar under en skön himmel och fågelkvitter. Ute kan jag andas, se himlen, se hur det växer, se små kryp, och så vidare. Kul att man får se något djur med. Jag tycker också väldigt mycket om mötet med människor. Och möta olika som vi alla är. Det är roligt och spännande.

Varför valde du att bli kyrkvärd? Blev det på grund av mötet med människor?

– Mötet med människor i gudstjänsten är viktigt, tycker jag, men det var inte så det gick till. Jag tror att jag fick frågan. Det var nog kyrkoherden Pär-Magnus som pratade med mig. Han ville göra en förändring i gudstjänsterna, han ville inkludera och göra fler delaktiga. Så jag tackade ja. I

början var det mer små grejer som behövdes, kanske någon som var ljusbärare och så. Sedan blev det något som växte mer och mer, på ett naturligt och roligt sätt. Att vi är delaktiga i gudstjänsten är jätteviktigt och värdefullt för mig. Och det är vi ju på olika sätt när vi sitter i kyrkbänken och lyssnar. Men vi kan också vara delaktiga genom handling. Man växer i kyrkan.

Jag blir nyfiken på hur du menar med att man växer i kyrkan...

– Jag är uppvuxen i en annan församling i frikyrkan. Där hade alla mina vänner gift sig och skaffat barn och familj och då hamnar man lite utanför. Visserligen var jag med i ungdomskörer och annat, men det blir inte riktigt samma sak. Jag hamnade i Svenska kyrkan av olika orsaker, vilket jag inte hade någon erfarenhet av. Så det här med Svenska kyrkan var spännande input, om man säger så. Jag började så småningom Alfa-kursen, och då fick jag en omstart, kan man säga. Sen gick jag Beta-kursen och andra efterföljande kurser. Dessvärre mådde jag väl inte jättebra på den tiden. Som en konsekvens kom jag inte med i gudstjänsten så ofta. Men sedermera kom jag med i kyrkokören, så där var

jag delaktig i några år under Fredrik Sjöbloms ledning. Det var härligt att få sjunga alla de här sångerna och psalmerna. Och då kände jag nog att det här är någonting jag vill ägna mig åt.

Trots att du inte mådde så bra så kände du att du ändå fick något?

– Jag fick väldigt mycket med mig. Vi sjöng ganska mycket i gudstjänster på den tiden. Så ja, därför var man ganska så delaktig i kyrkokören. Tyvärr blev det sedan ett litet uppehåll för mig och det var på grund av mitt mående just då. Nästa gång jag kom med i kyrkan så fick jag en väldigt fin kontakt med en av våra diakoner, Kerstin Berggren. Och på den vägen fick jag läka ihop i gudstjänsten.

Hur menar du?

– För det första så satt jag med under gudstjänsterna. Och grät. Jag var jätteledsen under många år. Men när jag var i gudstjänsten kände jag att "här är jag trygg! Här får jag sitta och vara så, det gör inget!". Jag kunde bara pusta ut och andas ut utan att bli dömd, ifrågasatt eller utsatt. Mycket av mitt dåliga mående berodde på sömnlöshet och utmattning. Sedan fick jag starka mediciner. Många negativa situationer och utvecklingar i mitt liv skapade en obalans i min kropp. Jag kände mig väldigt skadad, så att säga. Men bara att få sitta med och följa gudstjänstordningen och följa med i liturgin, det var som terapi.

Hur menar du då?

– Liturgin var för mig väldigt läkande: Långsamt men säkert så andades jag in gudstjänsten. Gudstjänsten har en struktur som gör att den är ganska fast. Det är den strukturen som kallas för liturgi. Och den processen eller de stegen är väldigt läkande.

Växte din tro under den tiden?

– Jag har aldrig tappat min gudstro. Det gjorde jag aldrig. Hur ska jag förklara det... Det är som att när man trillar ner och slår sig väldigt hårt. Till en början har man ont överallt och man har svårt att gå. Man får ta hjälp av andra och det kände jag att jag fick i kyrkan. En otrolig hjälp, inte minst i form av samtal med en diakon. Vi bara satt och pratade egentligen, men det var det jag behövde, och detta får man inte någon annanstans. Vi satt och fikade och de här samtalen, de var ju också läkande.

Hur märkte du i ditt liv att du började må bättre?

– Jag hade haft väldigt mycket ångest och den försvann steg för steg. Så jag fick ner andningen. Du måste ju andas när du sitter i en gudstjänst. Du sjunger, du är med i bönerna, du måste andas och andas i takt med andra människor. Bara andningen gjorde att jag liksom kom ner i normal andning. För har du riktigt mycket ångest så andas du väldigt ytligt. När man sjunger så andas man mer med magen. Och sedermera kunde jag till och med sova. Det ledde till att jag kunde börja jobba igen. Jag kunde möta människors blick och känna att jag är med i ett samtal igen. Jag kan prata med människor igen. Jag är här och nu. Ja, steg för steg blev jag tryggare och starkare och växte mig starkare undan för undan.

Blev ditt liv också bättre på grund av det?

– Ja och åren innan var väldigt omvälvande. Jag var med

om en separation och vi sålde hus och jag flyttade in i en egen lägenhet. Du behöver en trygg hamn vid sådana lägen. I kyrkan finns det, kan man säga.

Hur är läget idag då? Hur mår du idag?

– Just nu är jag trött [efter en hel arbetsdag – vi småskrattar]. Jag är väldigt tacksam. Jag mår mycket bra och jag är på en bra plats i livet.

Är din tro och din livsresa något du tänker på under dina långa arbetsdagar?

– När jag bodde i Värnamo och jag pendlade till mitt arbetsområde [i kommunen] brukade jag ofta be. Så nu när jag bor i Forsheda sitter jag väl på cykeln och ber istället. Om jag är mer stressad ber jag ännu mer.

Men känner du att det har någon effekt och påverkar dig?

– Bönen hjälper mig att samla mig. Det gör den ju varje gång.

Guds kropp

Det var påsk i Jerusalem och Jesus hade samlat sina lärjungar för att fira påskmåltiden – en måltid som likaväl kan liknas vid en gudstjänst. Under måltiden påminnes man om olika viktiga händelser i den judiska historien; Abrahams kallelse, uttåget ur Egypten, ökenvandringen, intagandet av det nya landet Israel, templet osv. Varje del gestaltades av textläsningar och av ätandet av olika örter, bröd och drickandet av olika bägare av vin. Så sa man i sammanhanget också något som var viktigt för förståelsen av varför man firade påskmåltiden. Man sa att allt detta som vi läst om har hänt, men då vi nu minns israels historia genom påskmåltiden så blir vi en del av den... vi har därmed alla gått genom Röda havet, vi har alla varit med om ökenvandringen, vi har alla sett templet byggas och förstöras. Vi är genom påskmåltiden en del av vår historia.

Att detta skulle vara den sista måltiden lärjungarna delade med Jesus innan hans korsfästelse, det visste de inte. Därför var det för dem nog underligt när Jesus ändrade i den traditionella påskmåltiden genom att ta ett bröd, bryta det och säga att detta är min kropp – och ta en av bägarna och säga att detta är mitt blod, förbundsblodet som ger förlåtelse för många. Vad det betydde skulle bli klart för dem först efter att Jesus uppstått.

Jesus sa, i samband med brödet och vinet, att hans lärjungar skulle göra denna måltid, varje gång den firades, till hans åminnelse.

Om vi missförstår ordet åminnelse så tänker vi att det bara betyder "minnas" – men så är det inte. Åminnelse handlar om just det som den judiska påskmåltiden handlade om, att återförverkliga och låta sig bli en del av historien, Guds historia.

Det betyder att när vi firar nattvard – som just är en minivariant av den judiska påskmåltiden – och likt Jesus bryter brödet och delar bägaren, så gör vi inte det för att minnas Jesus utan för att bli delaktiga i allt det Jesus var och gjorde. Vi blir en del av Guds liv, historia och närvaro. Det som hände då händer nu.

Ordet kompis kommer av det latinska orden "cum panis" – det vill säga de som delar samma bröd. När vi tar emot nattvarens bröd och vin så delar vi måltid med Jesus och blir kompisar med honom, vänner. Ja än mer, han ger sig åt oss så totalt att när vi äter brödet och dricker vinet så blir han ett med oss: Detta ÄR min kropp – detta ÄR mitt blod.

Finare ord för det mysteriet är "real presens"; verklig närvaro. Det är vår tro; att när vi tar emot Jesu kropp och blod, så är det just hans uppståndna kropp och blod vi tar emot. I nattvarden blir Jesus ett med oss, med våra kroppar, och Jesus är oss då närmare än vårt eget hjärta. Kan Guds kärlek bli större än så?



– Värnamodagarna 20 augusti – 24 augusti

Vi finns som vanligt med på stan mitt i vimlet. Kom till vårt tält och fika eller bara prata en stund.

Vill du hjälpa till i tältet är du välkommen att ringa oss på 0370-300 400.



Vettebrand
Kvintett

– konsert i Värnamo kyrka i samband med Värnamodagarna

På fredagkvällen den 22 augusti 21.00 är du välkommen att lyssna till Vettebrand Kvintett som bjuder på ett program med några av deras favoritpsalmer som de har gjort egna arrangemang till med en jazzig ton.

Kyrkogårdsförvaltningen Informerar

Färdplan för klimatet

Svenska kyrkan jobbar med en färdplan för klimatet och begravningsverksamheten är förstas med i det arbetet. Det handlar om minskad energianvändning, utfasning av fossila bränslen, egen produktion av energi, ökad biologisk mångfald och ett arbete för att våra kyrkogårdar ska klara de utmaningar vi står inför som till exempel torka, stormar och skyfall. Vi testar oss fram och ser vad som går att förändra. Vi har minskat ner på våra fossildrivna maskiner och det är bra för både personal, besökare och klimat. Vi har ökat de ytor som får vara lite naturligare, med högvuxet gräs, ängsblommor, blommande buskar och delar från nedsågade träd.

Vi har fortfarande en del viktiga förändringar framför oss som en bättre avfallshantering och på sikt minskad användning av engångsplantor. Du är en värdefull resurs i vårt arbete för klimatet och vi tar gärna emot tips och synpunkter. Tillsammans kan vi komma framåt.

Vi finns på instagram

Kyrkogårdsförvaltningen har ett konto på instagram: varnamos4kyrkogardar – Här kan du följa med oss i vardagssysslorna på kyrkogården.

Gravskötsel

Kyrkogårdsförvaltningen erbjuder gravskötsel mot en ersättning. I skötseln ingår vårblommor, sommarblommor, vinterdekoration, tvätt av gravsten, ogrärensning och allmänt underhåll av planteringen. Priset varierar lite beroende på gravens storlek, men ett snittpris är 1000 kr per år. Önskar du att vi börjar sköta graven nu i sommar behöver vi veta det senast 1 juli. Kontakta oss för mer information.

Askgravplatserna

På Värnamo Norra, Fryele och Nydala kyrkogård har vi så kallade askgravplatser. Där är det gravrätt i 25 år precis som i en vanlig gravplats, men man betalar också för en gemensam skötsel i 25 år och en namnskylt. Den första askgravplatsen anlade vi 2006 och det är Stenröset. Nu stänger vi möjligheten för nyupplåtelse i Stenröset eftersom det inte längre finns någon plats för fler namnskyltar. På Värnamo Norra kyrkogård finns även askgravplatsen Skärvor och där finns det gott om platser kvar. Snart kommer ett större askgravplatsområde att anläggas ännu lite närmare Prostsjön. Det kommer att vara utformat som en stenmur.

I Nydala har det sedan 2007 funnits en askgravplats i form av en stenmur och nu har den precis utvidgats eftersom behovet fanns.

Trädvårdsplanen

Arbetet med trädvårdsplanen leder till säkrare miljöer på våra kyrkogårdar. En del träd kommer att behöva tas ner och nya träd kommer att planteras. Vi ska försöka informera så gott vi kan om arbetet med detta och de som särskilt berörs kontakter vi personligen.

Tack!

Tack för all fin respons vi får! Tack för alla trevliga möten och vänliga ord!

EXPEDITIONEN HAR ÖPPET

10.00–12.00 mån–tis, tors–fre.
Kyrkogatan 17, Församlingshemmet
Kapellgatan 3, Kyrkogårdsförvaltningen
Telefon: 0370–30 04 70
e-post: varnamo.kyrkogard@svenskakyrkan.se



TEXT: JENNY ARVIDSSON
FOTO: VIKTOR GALLNEBY

Den nya askgravplatsen på Nydala kyrkogård, under uppbyggnad våren 2025.



G R A T T I S

SOMMARKRYSS

Tre vinnare får varsitt
presentkort på 100 kr i
Rättvist butik och café.



Svenska kyrkan



@svkvarnamo