

Höstterminen 2025

i Sjöstadskapellet

I den här foldern kan du läsa om det mesta som händer i Sjöstadskapellet under hösten. Här finns aktiviteter för både kropp och själ – för alla åldrar. Hoppas du hittar något som passar dig och tveka inte att höra av dig om du vill veta mer!

Kontaktuppgifter finns på sista sidan.



**Svenska
kyrkan**

Sofia
församling



Barn, familj & ungdom



Öppen förskola

Mötesplats för dig som är hemma med små barn 3 mån–3 år. Inledning med sångstund och därefter finns tid för att umgås, leka och fika till självkostnadspris. Mikro och skötbord finns!

Mån kl 10.00–11.30

1 sep–1 dec (uppehåll 27 okt)

Tors kl 10.00–11.30

4 sep–4 dec (uppehåll 30 okt)

Vissa måndagar under hösten är det **Himmel & pannkaka kl 11.00**. Då firas en enkel andakt med mycket sång och musik och efteråt kan man stanna på sopplunch och våfflor för 50 kr/familj. Öppet 10.00–12.30.

Mån 15 sep, 13 okt & 17 nov

Gå gärna med i **Facebook-gruppen Öppna förskolan i Sofia**. Där håller du dig uppdaterad om vad som är på gång och du får också information om öppet-tiderna skulle ändras.

Barn i Sofia finns även på **Instagram**, barnisofiaforsamling: <https://www.instagram.com/barnisofiaforsamling/>

Sångstund & fika på Kanelbullens dag

Välkommen till en mysig stund för små barn och deras vuxna! Fira Kanelbullens dag med sång, lek och självklart – nybakade kanelbullar. Ingen föranmälan behövs. Vi inleder med fika och sjunger tillsammans kl 11.00–11.30.

Lör 4 okt kl 10.00–12.00

Klapp & klang

En öppen kör med sång, lek och rörelse för de yngsta körsångarna 3–4 år. Familjefika från kl 15.30. Ingen föranmälan behövs.

Mån 15 sep, 13 okt och 17 nov kl 16.00–16.30

Minikörerna

Tis kl 16.00–16.25

Kören för dig född 2020.

Tis kl 16.30–16.55

Kören för dig född 2019.

Familjefika för körerna från kl 15.30. Vi medverkar även på gudstjänster och konserter!

Anmälan till Maria Kristenson.

Barnkören

Kören för dig i åk 1.

Fika från kl 15.30.

Vi medverkar även på gudstjänster och konserter!

Ons kl 16.30–17.15

Anmälan till Maria Kristenson.

Juniorkören

Kören för dig i åk 2.

Fika från kl 15.00.

Vi medverkar även på gudstjänster och konserter!

Ons 15.30–16.15

Anmälan till Maria Kristenson.

Diskantkör 1

Kören för dig i åk 3.

Fika från kl 14.30.

Vi medverkar även på gudstjänster och konserter.

Tors kl 15.00–15.45

Anmälan till Majda Burstedt.

Diskantkör 2

Kören för dig i åk 4–6.

Vi sjunger allt från Disney-låtar och pophits till klassiska sånger. Du får lära dig läsa noter och utveckla din sångröst.

Vi åker även på läger och medverkar på gudstjänster och konserter.

Tors kl 16.10–17.10

Anmälan till Majda Burstedt.

Efter plugget

Efter plugget är en fritidsverksamhet för dig på mellanstadiet. Här kan du hänga, träffa nya kompisar, fika, spela brädspel och pyssla.

Tors kl 15.00–17.00

28 aug–4 dec

(För höstlovet kommer info längre fram.)



Ungdomsgrupp

Ungdomsgruppen för dig från 13 år är en öppen kväll som du inte behöver anmäla dig till, bara att dyka upp när du vill och har möjlighet.

Programmet kommer att formas längs vägen med hjälp av de unga ledarna, men brukar vara en blandning av att bara chilla, umgås, plugga och gemensamma aktiviteter som; lekar, samtal och avslutande andakt.

Lite hungrig? Varma mackor och varm choklad serveras.

Tors kl 18.00–20.30

18 aug–4 dec

(För höstlovet kommer info längre fram.)

Konfirmation

Kontakta Stella Sunnberg om du vill veta mer. Lediga platser finns i gruppen Vinterkonfirmation 2026. För dig som vill konfirmeras under vinterhalvåret och kombinera konfirmationsundervisningen med skidåkning i Idre på sportlovet.

Följ Ung i Sofia finns på **Instagram**:

<https://www.instagram.com/ungisofia/>

Mötes- platser



Soppluncher

I samband med stavgången på tisdagar och lunchmusiken på torsdagar är du välkommen att äta hemlagad sopplunch och fika à 50 kr.

Tis kl 12.00 2 sep–2 dec
(uppehåll 28 okt)

Tors kl 12.30 4 sep–4 dec
(uppehåll 30 okt)

Afternoon Tea

I samband med söndagskonserterna är du välkommen att njuta av hembakade scones, bakverk och goda teer à 50 kr.

Sön 21 sep & 2 nov
kl 14.30–16.00

Gubbröra

”Mat med prat” för dig som är man. Vi lär oss laga klimatsmart mat, umgås, samtalar och äter tillsammans. Kostnad 100 kr/gång. Anmäl dig till Per Jarnemo senast dagen före.

Fre 19 sep, 17 okt & 21 nov
kl 10.00–13.30

Hantverksgrupp

Är du sy- eller stickentusiast eller gillar du andra typer av hantverk som att måla och teckna?

Då är du välkommen att handarbeta tillsammans med andra. Ta gärna med eget material. Det går även bra att använda material som finns på plats. Fika till självkostnadspris.

Tors kl 13.00–15.00 4 sep–4 dec
(uppehåll 30 okt)

Canastagrupp

Välkommen att spela kortspelet Canasta. Det är både roligt och ett bra sätt att träna sitt minne. Fika till självkostnadspris.

Tors kl 13.00–15.00 4 sep–4 dec
(uppehåll 30 okt)



Ideella medarbetare

Vill du engagera dig ideellt i församlingen? Här finns plats för dig och du väljer själv hur mycket du vill ge av din tid.

Det finns olika uppgifter att engagera sig i. Det kan vara allt ifrån att göra fika, starta studiecirklar, hjälpa till vid andakt på äldreboenden, vara värd/värdinna, bidra med skapande och kreativ verksamhet, sjunga, spela och mycket annat.

Vill du veta mer?

Välkommen att höra av dig till någon i personalen. Du kan också läsa mer och anmäla ditt intresse på webben eller via QR-koden nedan.



Kyrkoval 8–21 sep

Om du fyllt 16 år och är medlem i Svenska kyrkan kan du påverka kyrkan genom din röst. Du kan förtidsrösta i både kapellet och församlingshuset. Läs mer på webben!

Klimatmässa & föredrag

I samband med kyrkkaffet är det föredrag med fokus på konsumtion och kläder.

Sön 23 nov kl 11.00

Sofia församling strävar hela tiden efter att bli bättre i vårt klimatarbete, i det stora och i det lilla. I församlingen vill vi både inspirera och lära av varandra. Vi har föreläsningar och gudstjänster med fokus på klimat och vårt gemensamma ansvar för jorden. Som kristen församling har vi ett medmänskligt och teologiskt ansvar att värna om Skapelsen.

Några exempel på miljöåtgärder som gjorts i kapellet är:

- Effektivare uppvärmning
- Lampor är utbytta mot LED
- Klimatsmarta resor med tåg/båt för konfirmander, körer m. fl.
- Krav- och Fairtrademärkta varor väljs så långt som möjligt.

Kropp & själ



Meditativ rörelseträning

Här får du en skön stund med långsamma och enkla stretchövningar för smidighet, andning och avslappning. Träningen är kostnadsfri och yogamattor finns att låna.

Mån 13.00–13.40 1 sep–1 dec

(uppehåll 27 okt)

För dig som önskar serveras kaffe/te och mörk choklad efteråt à 20 kr.

Mån 18.15–19.00

22 sep, 6 okt, 20 okt, 3 nov & 17 nov

För dig som önskar serveras kaffe/te och matiga smörgåsar à 40 kr från kl 17.30.

Stavgångsvandring

Välkommen att promenera med eller utan stavar ca 5 km i varierande terräng. Under vandringen tar vi en paus för bön, dikt, sång eller reflektion, som du gärna får vara med och leda. Efteråt kan du stanna på hemlagad sopplunch och fika.

Tis kl 10.30–12.00 2 sep–2 dec
(uppehåll 28 okt)

Endagsretreat

Välkommen till en dag i stillhet och tystnad tillsammans med andra.

Här får du tillfälle att hinna ifatt dig själv och reflektera över vad som är viktigt i ditt liv och kanske komma närmare Gud.

Under dagen finns möjlighet till eget skapande, meditativ rörelseträning, andakt och enskilt samtal med präst.

Det ges också tillfälle att promenera i tystnad om du vill. Tänk då på att ha skor och kläder anpassade för vädret.

Kostnaden för dagen är 180 kr inkl fika och lunch. Betalas på plats.

Lör 8 nov kl 10.00–16.00.

Fika från kl 9.45.

Anmälan senast mån 3 nov till:

Åsa Jakobsson

När man kommit fram efter att ha förflyttat sig, behöver man sätta sig ner och invänta sin själ.

Indianskt ordspråk

Samtal i grupp & enskilt

Biblioterapi i Ignatiansk anda

Välkommen till en kontemplativ höst i litteraturens tecken för dig som är ledig dagtid.

Inspirerade av Ignatius av Loyolas andliga övningar gör vi enkla skriv- och skapandeuppgifter och delningar kring korta texter. Ingen förberedelse eller förkunskap krävs till dessa tillfällen, bara kom som du är. Biblioteket bjuder på kaffe/te och kaka.

Vill du fördjupa dig i de texter vi använder i biblioterapin, så finns möjlighet att delta i bokcirkeln Sorgen, Språket på Luma bibliotek.

Biblioterapin görs i samarbete med Luma bibliotek. Du behöver inte kunna komma på alla träffar. Anmäl dig till ett eller flera tillfällen genom att mejla: frida.ulvegren@stockholm.se

Mån kl 11.00–12.30

1 sep, 6 okt, 3 nov & 24 nov

Kontaktperson från kapellet:
Tove Carlson

Öppna bibelsamtal

Vi samtalar om nästa veckas evangelietext. Funderar på vilka psalmer som kan passa och som vi skulle vilja sjunga. Sopplunch erbjuds kl 12.00.

Tisdagar 13.00–13.45 2 sep–2 dec
(uppehåll 28 okt)

Enskilt samtal

– Självvård och stödsamtal

Enskilda samtal är för dig som vill prata med en präst eller diakon om din livssituation och det du bär på här och nu.

Det kan handla om stort som smått: tro, sorg, ensamhet, personliga relationer, eller livsavgörande val som kan kännas alltför stora att bearbeta på egen hand. Att få uttrycka sina tankar och upplevelser i ord kan vara ett sätt att göra tillvaron mer begriplig.

Man kan träffas för ett eller flera samtal, och det är kostnadsfritt. Det som sägs i självvården stannar mellan dig och prästen/diakonen som har tystnadsplikt.

Du är välkommen att kontakta oss:

Tove Carlson, Åsa Jakobsson, Marcus Lundberg Smith & Are Norrhava

Sång & musik

Sofia Kapellkör

Kören lägger större vikt på den klassiska repertoaren, men blandar också med andra genrer och framträder regelbundet i mässor och konserter i både Sjöstadskapellet och Sofia kyrka. Kören åker även på resor och körinternat.

Just nu söker kören tenorer och basar. Tycker du att du har örat och rösten kontakta körledare Majda Burstedt.

Övning ons kl 18.30–21.15

Lunchmusik

Njut av stämningsfull musik mitt på dagen med fri entré.

För det mesta är det församlingens egna musiker som spelar och sjunger och ibland kommer gästmusiker från bl a Kulturama.

Efter konserten erbjuds sopplunch och fika à 50 kr.

Tors kl 12.00 4 sep–4 dec
(uppehåll 30 okt)

Söndagskonsert

Vid två tillfällen under hösten bjuds det in till söndagskonsert med fri entré. Afternoon Tea från kl 14.30.

Sön kl 16.00

21 sep "Sjostakovitj-program"

Sjostakovitj-program för pianotrio, då det 2025 är 50 år sedan hans död 1975. Programmet kommer innehålla e-moll trion, samt satser ur violinsonat/cellosonat etc. Mattias Rodrick, cello, Magnus Sköld, piano och Anna Fröberg, violin.

2 nov "OM TYSTNAD"

En scenisk reflektion i text, musik och rörelse. Med texter av bl a Pablo Neruda och Pia Tafdrup. Lena Stefenson, skådespelare och Majda Burstedt, musiker.

Stötta musiken!

Ge gärna ett bidrag till musikverksamheten i Sjöstadskapellet. Swisha med hjälp av QR-koden eller till 123-371 87 56.



123-371 87 56



Gudstjänst & andakt

Mässa

Sön kl 11.00–ca 11.45

17 aug–21 dec

Välkommen att fira gudstjänst med psalmsång, musik, predikan och bön.

Den som vill tar emot nattvarden.

Kyrkkaffe serveras efteråt.

(sammanlyst till Sofia kyrka 7 sep)

Klimatmässa 21 sep, klimatmässa &

föredrag 23 nov, luciagudstjänst 14 dec.

Himmel & pannkaka

Mån kl 11.00

15 sep, 13 okt & 17 nov

Andakt med mycket sång och musik anpassad för yngre barn i sällskap med vuxen. Sopplunch och våfflor serveras efteråt.

Bidra med kollekt!

Kollekt via Sofia församling tas tacksamt emot.

Swisha ett bidrag med hjälp av QR-koden eller till 123-244 13 50.



Öppet kapell på Allhelgona

Lör 1 nov kl 12.00–15.00

Kapellet är öppet med stilla musik för ljuständning och bön. Det finns enkelt fika och diakon på plats tillgänglig för samtal.

Luciagudstjänst

Sön 14 dec kl 11.00

Kom gärna lusseklädd och var med i luciatåget. Julpyssel efteråt och Sofia Hembygdsförening bjuder på fika.

Samling vid krubban

Julafton ons 24 dec kl 10.30

Julens berättelser för små och stora.

Julbön

Julafton ons 24 dec kl 12.00

JulÅtta & grötfrukost

Juldagen tors 25 dec kl 08.00

Gudstjänst med frukost efteråt.



Nyårsbön

Nyårsafton ons 31 dec kl 15.00

Julgransplundring

Sön 12 jan kl 11.00

I samband med mässan dansar vi ut julen tillsammans.

Sjöstadsgården

Andakt och fika på Sjöstadsgårdens vård- och omsorgsboende.

Dop, vigsel & begravning

Boka kapellet för dop, vigsel och begravning. I gudstjänstrummet finns plats för ca 70 personer. I samband med förrättningar går det även att boka vardagsrummet för 30 personer till samling efteråt.

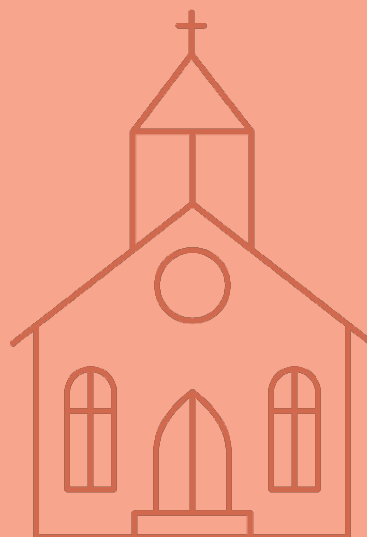
Tel: 08-615 31 50

Telefontider: Mån, tis & tors kl 9.00–12.00

Mejl: sofia.forsamling@svenskakyrkan.se

Det går även att boka dop och vigsel på **webben:** svenskakyrkan.se/sofia

Kontakta gärna Per Jarnemo för visning av lokalerna.



Sjöstadskapellet

Lugnets Allé 46

Vid Tvärbanans station Sickla Kaj

120 66 Stockholm

Växeln Sofia församling: 08-615 31 00

Telefontider: Mån, tis & tors kl 9.00–12.00

svenskakyrkan.se/sofia

facebook.com/sjostadskapellet

facebook.com/sofiaforsamling

Öppettider

Mån, tis & tors 9.30–16.00 **Ons** 13.00–16.00

Fre & lör öppet i samband med förrättning

Sön öppet i samband med gudstjänst kl 11.00

Präster

Åsa Jakobsson, präst/KBT-terapeut

08-615 31 55

asa.jakobsson@svenskakyrkan.se

Marcus Lundberg Smith, präst 08-615 31 08

marcus.lundbergsmith@svenskakyrkan.se

Are Norrhava, präst 08-615 31 58

are.norrhava@svenskakyrkan.se

Johanna Öhman, kyrkoherde 08-615 31 02

johanna.ohman2@svenskakyrkan.se

Diakon

Tove Carlson, diakon 08-615 31 09

tove.carlson@svenskakyrkan.se

Musiker

Majda Burstedt, organist 08-615 31 35

majda.burstedt@svenskakyrkan.se

Maria Kristenson, musikpedagog 08-615 31 24

maria.kristenson@svenskakyrkan.se

Pedagoger

Heléne Eliasson, pedagog/kommunikatör

08-615 31 36

helene.eliasson@svenskakyrkan.se

Stella Sunnberg, pedagog 08-615 31 48

stella.sunnberg@svenskakyrkan.se

Kapellvärd

Per Jarnemo 08-615 31 32

perchrister.jarnemo@svenskakyrkan.se