

DIAKONI I OSCARS FÖRSAMLING

- Samtal och stöd
- Mötesplatser och sammanhang
- Delaktighet och idealitet



Kontakt-
uppgifter till
diakonins med-
arbetare finns
på sid 8

Diakoni grundar sig i medmänsklig omsorg. Det handlar om att främja gemenskap, skapa sammanhang och dela liv med syfte att motverka ensamhet och utanförskap samt att värna om varje enskild människa. Oscars församling har utbildad personal som lyssnar och ger stöd. Du kan få hjälp med allt från sorg till relationsproblem eller söka ekonomiskt stöd.

ENSKILT SAMTAL

Behöver du någon att tala med?

Du kan boka samtal för att prata om både smått och stort. Präster och diakoner har tystnadsplikt och finns tillgängliga för samtal. Inga journaler förs. Alltid kostnadsfritt. Boka via hemsidan eller kontakta växeln för hänvisning.

SAMTALSGRUPP FÖR SÖRJANDE

Dela erfarenheter med andra

Våra samtalsgrupper leds av präst och diakon och vi ses regelbundet ett antal tillfällen under vår och höst. Här ges möjlighet att dela erfarenheter och tankar med andra som också har förlorat någon. Du som bor i en annan församling är lika välkommen. Alltid kostnadsfritt. Kontakta växeln för hänvisning.

TILLITEN

Samtalsmottagning för barn och unga

Du som är mellan 10 och 20 år och bor eller vistas på Östermalm kan få kostnadsfritt samtalsstöd hos Tilliten, en trygg och kravlös plats där samtals-terapeuterna har erfarenhet av att möta barn och unga. Du behöver inte må jättedåligt för att söka dig hit. Kanske vill du prata om relationer, oro, identitet, prestationsångest eller tankar som snurrar. Sök på www.tilliten.org

EKONOMISKT STÖD

Stiftelsemedel

För boende i Oscars församling finns stiftelser som riktar sig till olika behov och åldersgrupper. För hjälp att fylla i ansökan, kontakta någon av församlingens diakoner. Ansökningsblankett finns att ladda ner på hemsidan.

BESÖKSTJÄNST

Vill du ha besök?

Önskar du stöd och sällskap på en promenad eller vid ett läkarbesök, någon att prata med eller någon som läser för dig? Du kan få hembesök av någon av våra volontärer. Kontakta Anette Karinen Acosta eller Anneli Almqvist och berätta om dina önskemål så matchas du ihop med någon i Besökstjänstgruppen.

ÖPPET HUS MED SOPPLUNCH

En träffpunkt varje måndag

Diakonimottagningen på Armfeltsgatan 2 på Gärdet har öppet måndagar kl. 9:30–15:00. Här kan du umgås, få en kopp kaffe, låna dator och telefon, kopiera, få hjälp med myndighetskontakter m m. Du kan också boka tid för enskilt samtal eller för att få hjälp med fondansökan (mer info om fondansökan på församlingens hemsida). Sopplunch serveras kl. 12:00, kostnad 50 kr. Kontakt: Åsa Wadholm



TISDAGAR FÖR KROPP OCH SJÄL

En dag i Oscarskyrkan med olika aktiviteter

Allt är kostnadsfritt, ingen anmälan behövs, du deltar i det du vill under dagen.

- 10:30–11:10 Medicinsk Yoga
En yogaform där kroppsställningarna är enkla att genomföra och där rörelserna kombineras med djupandning. Övningarna passar för de flesta och går att anpassa utifrån förmåga. Efter yogan serveras te.
- 11:30–11:55 Pianopoesi
Från Bach till Beyonce. Varje tisdag följer musiken ett tema och varvas med poesiläsningar utifrån samma tema. Möjlighet att köpa något lätt att äta.
- 12:00-12:45 Lectio Divina
Vi närmar oss bibelordet med en lyssnande hållning – Vad vill Gud säga mig idag?

Kontakt: Anneli Almqvist

DE 5 RYTMERNA

En dans- och rörelsemetod

Släpp taget om stela roller och mönster, kliv in i ett större varande och erövra ny kraft och kreativitet. Inga steg eller koreografier att lära in. Här får din egen rörelse utveckla sig utan rätt eller fel, alla kan vara med!

Tisdagar 18:00-19:30 i Oscarskyrkan
150 kronor/tillfälle som swishas på plats

RETREAT OCH PILGRIMSVANDRING

Heldagar under höst och vår

Några tillfällen per år arrangerar vi heldagsretreat och heldags Pilgrimsvandring. Ett tillfälle att koppla ner från vardagens måsten, hinna ifatt dig själv och reflektera över tro och liv.

Mer information om dessa tillfällen kommer presenteras på församlingens hemsida.

KONTAKT OCH GEMENSKAP

Soppluncher och utflykter

Kontakt och Gemenskap är en förening i nära samarbete med Oscars församling. Föreningen är öppen för alla och anordnar soppluncher med föredrag och trevlig gemenskap för sina medlemmar. På hösten gör man en dagsutflykt med buss och på sommaren ordnas en veckolång resa. Kontakt och Gemenskap erbjuder även trygghets-telefonen Kontaktringen som alla kan anmäla sig till. Anslut dig du också!

Kontakt: Anette Karinen Acosta

DJURGÅRDSKYRKANS VÄNNER

Djurgårdskyrkans vänförening

Djurgårdskyrkans Vänner arbetar för att främja Djurgårdskyrkans gudstjänstliv. Föreningen anordnar olika aktiviteter för sina medlemmar, bland annat i form av utflykter och samkväm.

Låter detta intressant?

Kontakta gärna vänföreningens ordförande, Birgitta Fristedt Odelberg, så berättar hon mer. Hon nås på telefon: 070-735 50 25

OSCARSBIBLIOTEKETS VÄNNER

Bibliotekets vänförening

Oscars församling har ett bibliotek på Fredrikshovsgatan 8. Hyllorna fylls på löpande och håller ett mycket uppdaterat bokbestånd med cirka 25 000 volymer. Biblioteket är öppet måndagar och torsdagar kl 14-18 och fungerar som ett vanligt folkbibliotek – det är öppet för alla och det kostar ingenting att låna.

Oscarsbibliotekets Vänner jobbar för att utveckla biblioteket på olika sätt. Bland annat arrangeras föredrag, författarsamtal och bokcirklar.

Kontakt: 08-442 51 11, oscars.biblioteket@svenskakyrkan.se

MAN TRIVS DÄR MAN BEHÖVS

Tillsammans är vi kyrka!

I Oscars församling är du välkommen att vara delaktig och göra en ideell insats. Det finns många sätt att engagera sig, du kanske har tankar och idéer om hur kyrkan kan bidra för att göra gott i människors liv? Det vill vi höra mer om! Du kan också bidra med din tid genom olika volontäruppdrag. Några exempel:

- Vara volontär i Hemkyrkan som firar gudstjänst och möter människor på våra äldreboenden.
- Ingå i teamet som serverar sopplunch.
- Delta i den grupp som ordnar med kyrkkaffet efter gudstjänst.
- Delta i besökstjänst med uppgift att lyfta någon annans vardag genom besök i hemmet eller som ledsagare till olika aktiviteter.
- Vara konsertvärd på församlingens konserter.
- Vara vuxenresurs i barnkör eller öppen förskola.
- Vara Oscarsvärd och möta besökare dagtid i Oscarskyrkan.
- Ingå i teamet som arbetar i Sommarkyrkan.

Att ha ett ideellt engagemang är meningsfullt för både dig och andra, välkommen att finnas med i församlingens liv, arbete och utveckling!

Kontakt: Anneli Almqvist



Kontakta oss



ÅSA WADHOLM diakon

08-442 51 53, asa.wadholm@svenskakyrkan.se

ANETTE KARINEN ACOSTA

Verksamhetsansvarig på Föreningen Kontakt och Gemenskap

08-442 51 25, kontakt@kogioscars.se

ANNELI ALMQVIST diakon

08-442 51 39, anneli.almqvist@svenskakyrkan.se

JENNY ERICSSON diakon

08-442 51 22, jenny.ericsson@svenskakyrkan.se

OSCARS FÖRSAMLING växel

08-442 51 00, oscars.forsamling@svenskakyrkan.se

STÖD VÅR DIAKONALA VERKSAMHET

Vill du vara med och hjälpa? Med din gåva kan vi hjälpa
de mest utsatta med ett tillfälligt ekonomiskt stöd.

Swisha gärna ett bidrag till 123 693 01 50





JOURHAVANDE PRÄST

Brottas du med ångest, ensamhet eller självmordstankar och behöver någon att prata med? Jourhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd och är en del av Svenska kyrkans själavård. Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er. Du kontaktar Jourhavande präst via telefon, digitalt brev eller chatt.

- **RING JOURHAVANDE PRÄST**

Jourhavande präst har öppet alla kvällar 21:00-06:00.

Ring 112 och fråga efter jourhavande präst.

- **SKRIV DIGITALT BREV TILL JOURHAVANDE PRÄST**

Du kan skicka ett digitalt brev till jourhavande präst när du vill.

Brevlådan är alltid öppen och du får svar inom 24 timmar.

www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

- **CHATTA MED JOURHAVANDE PRÄST**

Genom vår chatt når du jourhavande präst alla kvällar 20:00-24:00.

www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

SVERIGEFINSKA TELEFONJOUREN – PAPU

Sverigefinska telefonjouren (Papu) är en del av kyrkans själavård.

Jouren finns för dig som behöver samtala om din livssituation på finska.

Du kan ringa, mejla eller chatta med Papu.

www.svenskakyrkan.se/sverigefinska-telefonjouren-papu