

Livet i ECKERÖ pastorat

januari · februari · mars 2026



**Tema:
Hopp och mod**

**Historiens vingslag:
Den modige
diplomaten**

**Spa för
själen**



**Ge oss mod att våga leva.
Ge oss mod att våga älska.
Ge oss mod att våga bära
ett bud om vår Gud och hans Son.**

**Ge oss kraft att kunna segra
över allt som vill oss binda.
Ge oss kraft att kunna vandra
den väg , som du stakat ut åt oss.**

**Ge oss tro, som övervinner
allt det falska här i världen.
Ge oss tro att våga leva
var dag hand i hand med Jesus Krist.**

**Ge oss nåd att kunna lyda
sanningen som ingen skyler.
Ge oss nåd att verkligen äga
din frid, o vår Gud, ja, allas Gud.**

Psalm 785

Text & musik: Kjell Janunger 1969, musiklärare och kompositör

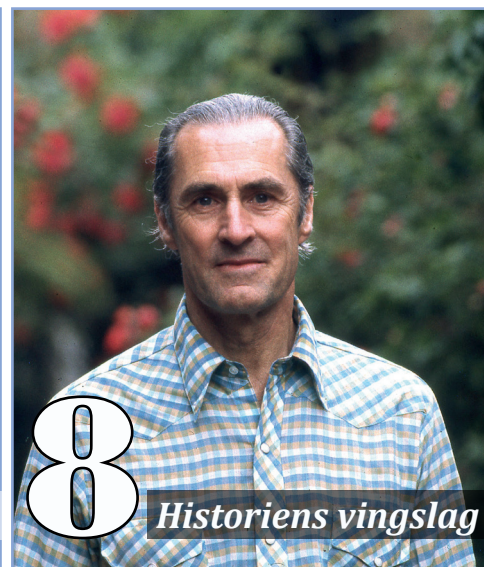


"HOPPET är det sista som lämnar människan" brukar man säga. I detta nummer är temat hopp och mod. I artikelserien historiens vingslag möter du en modig man som många gånger riskerade sitt eget liv för att rädda andra människor.

Men det räcker att ge lite av sin tid för att ge mening och kanske också hopp till en medmänniska. Läs mer om detta på sidan 12.

Hoppas att du får en givande lästund!

Ewa Linnros, redaktör



En av de mest hoppingivande saker jag vet är modiga människor. Inte den typ av dumdristigt mod som gör att man sätter sitt liv eller sin hälsa på spel för en adrenalinkick, men det mod som gör att man beslutsamt står kvar för att medmänskligheten och värdigheten kräver det.

I detta nummer av Livet i Ekerö pastorat möter Mariann Edgar Budde, som gav röst åt en grupp människor som hade anledning till oro när Donald Trump installerades som president i USA.

Vi möter också Ekeröbon Harald Edelstam som gång på gång riskerade sitt eget liv för att rädda andras.

Vi får också veta lite mer om Spa för själen, som snart kommer att starta i Munsö kyrka. Anne-Charlotte Keiller berättar om vad det kan innebära att vara ideell medarbetare. Om du själv vill göra en insats i din församling; hör av dig!

Anita Elweskiöld, kyrkoherde



UTGES AV EKERÖ PASTORAT

Ekerö pastorats församlingsblad delas ut fyra gånger om året till alla hushåll i våra tre församlingar Adelsö/Munsö, Ekerö och Lovö.

Ansvarig utgivare: Anita Elweskiöld • Redaktör: Ewa Linnros

Upplaga: 7 500 ex. Tryck: Billes Tryckeri AB • Utdelning: Ekerö budservice, samhällsinformation

Foto: Kenneth Bengtsson, Alex Giacomini /Ikon, Joakim Carlström/Ikon, Emma Cednert, Stefan Cristoph, Gustav Hellsing, Magnus Ehntorp, Ewa Linnros, Henrik Mattsson/Ikon, Anna Thorstensson. Omslagsbild: Pastoratets "hoppfulla" präster och diakon.

Vi reserverar oss för programförändringar efter pressläggning. Aktuell information finns på vår hemsida:

www.svenskakyrkan.se/ekero • Lokaltidningen Mälaröarnas nyheter • Affischering • Våra digitala skärmar

Kontakt/adress: Björkuddsvägen 2. Öppettider: Må-fre 9:00-15:00. Telefon: 08-560 387 00 (Må-fre 9:00-12:00)

Postadress: Box 116, 178 22 Ekerö • e-post: ekero.pastorat@svenskakyrkan.se



Snödroppen med dess orörda vita kronblad som tränger igenom snön, tjänar som en påminnelse om att även i de mörkaste tider kan hoppet blomma.

"Hoppet är både det vi bidrar till och det vi vilar i"

Hur kan man känna hopp när världen ser ut som den gör? Kyrkoherde Anita Elwesköld fick några frågor om hopp.

Vad betyder hopp för dig?

— För mig är hoppets djupaste innebörd en fråga om att kunna släppa taget och samtidigt ta kontrollen. Det är motsägelsefullt och kan kanske också verka väldigt långsökt när temat är "hopp", men för mig är hopp verkligen något aktivt och passivt på samma gång. När jag tänker på världens tillstånd idag, framförallt tillståndet för den planet som ger oss våra grundläggande livsmöjligheter, då känner jag – precis som många andra, kanske även du – hopplöshet. Jag kan hemfalla åt pessimism och känna mig hjälplös och hopplös. Blotta tanken på att hysa hopp kan kännas klämkäckt, naivt och rent världsfrånvänt. Men jag vet också att jag har känt så förut, många gånger, just när det har gällt tillståndet i världen. Och att aktivitet ofta har fungerat som ett steg ut ur hopplösheten genom att, i den mån man själv kan, ta kontrollen. Att faktiskt göra något åt det som är fel, och att se att det finns andra som också gör det, som tar utmaningarna på allvar och inte bara vänder bort blicken, det skapar ett hopp som inte i första hand är intellektuellt eller känslomässigt, utan praktiskt, konkret.

— Sedan finns det hopp som jag inte kan vara med och skapa. Det hopp som finns kvar när allt eget hopp är ute. Där har jag också varit, precis som de flesta. Jag har suttit tyst och inuti mig upprepat "Det-får-inte-ha-hänt-gode-Gud-det-får-bara-inte-ha-hänt. Och hoppats, förtvivlat hoppats så länge det har varit möjligt att hoppas, tills det inte finns något hopp kvar, allt hopp är ute. Men där i den bottenlösa förtvivlan också erfarit att det finns ett annat hopp, ett större hopp, som inte är mitt eget.

— I Psaltaren i bibeln uttrycks det så vackert: "Om jag säger: Mörker må täcka mig, ljuset omkring mig bli natt, så är inte mörkret mörkt för dig, natten är ljus som dagen, själva mörkret är ljus." Det är det yttersta hoppet för mig. Att den som är större än jag, större än allt, bär också mitt mörker och min hopplöshet. Jag får släppa taget om det jag inte kan påverka och veta att Gud bär det.

Hur förmedlas hopp genom den kristna läran och i Bibeln, tycker du?

— I Bibeln möter jag en Gud som är oändlig i sin storhet. Det stämmer också med min upplevelse av universum – att det finns en kraft som är oändlig, som får mig att hisna, både av dess storhet och av hur komplext kosmos är uppbyggt, i dess största och minsta beståndsdelar. I Bibeln ser jag hur människor erfarit den kraften, relaterat till den, hur den blivit ett "du" i stället för ett "det". Gud som vill ha en relation med människan. Där börjar mitt hopp. Guds kärlek till oss människor. Det är utgångspunkten för allt hopp.

— När Jesus talar om Guds kärlek omsatt i praktiken, genom människor, då kallar han det "Guds rike". Och uppmanar oss alla att leva i det riket. Att arbeta för förändring, att se det som har verkligt värde och inte slösa tid och energi på sånt som ändå inte håller att leva och dö på. Och där sluts cirkeln med det aktiva hopp som kommer sig av handling. Hoppet är både det vi bidrar till och det vi vilar i.

Hur förmedlar du hopp?

— När jag försöker förmedla hopp, så gör jag det med utgångspunkt i Guds rike, precis som hela kyrkan gör, och vi gör det tillsammans. Här i Ekerö pastorat är alla våra verksamheter grundade i hoppet. Att alla människor ska leva i meningsfull gemenskap. Att alla människor ska ha möjlighet att bestämma över sina egna liv. Att orättvisor ska kunna utjämnas. Att det som går åt fel håll i världen ska kunna vändas. Att alla människor har en plats och en uppgift. Att alla människor ska erfara att de är älskade av Gud. Att sorg ska vändas i glädje. Det är också min utgångspunkt de gånger jag predikar.

— Om jag lyckas förmedla hopp eller inte, det kan jag inte kontrollera. Det får jag också släppa taget om och lämna. Där inte jag lyckas kan någon annan göra det. I gemenskapen, med Gud och med varandra, finns också hopp: Jag är viktig. Men det hänger inte bara på mig.

Mod, hopp och medmännisklighet

Act Svenska kyrkan för en kamp för liv. Tillsammans med partner, kyrkor och organisationer världen över, kämpar vi för varje människas rätt till ett värdigt liv. Många gånger förs den kampen i komplicerade och utsatta kontexter, där Act:s partner tillsammans med folket, driver förändringsprocesser för ett mer jämlikt och rättvist samhälle.

I november 1874 bildades Svenska kyrkans mission, Act Svenska kyrkans tidigaste föregångare. Från Sydafrika till Indien – genom åren fanns Svenska kyrkans mission på plats i ett stort antal länder. Arbetet utgick från en "trebent gryta": kyrka, skola och sjukhus.

150 år av internationellt engagemang har lämnat mängder av avtryck. Hos tusentals människor i hundratals församlingar i Sverige. Och inneburit att vi som kyrka knutit vänskapsband över hela världen. Detta engagemang bygger på medmännisklighet och en övertygelse om alla människors lika värde och det bygger på hoppet om att en förändring är möjlig. Många gånger visar Act:s arbete på inslag av ett imponerande mod – mitt i extremt komplicerade sammanhang.

"Också i tider när mycket i världen ser ut att gå i fel riktning så ligger vårt hopp som kyrka i att verka tillsammans. Tillsammans med Gud i Guds mission i världen. Tillsammans med dem som vi med vårt perspektiv på det globala livet har ställt i maktens marginaler. Och tillsammans i gemenskap

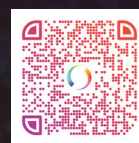
med andra kyrkor och människor av god vilja, som genom Kyrkornas världsråd eller Act-alliansen. Och för inte bara människans bästa utan för hela Guds livsväv", skrev ärkebiskop Martin Modéus i förordet till Act Svenska kyrkans jubileumsbok 2024.

Tänd ett ljus för fred

Vi lever alla under samma himmel. Men för många är vardagen präglad av krig, våld och otrygghet. Genom att tända ett digitalt ljus för fred sprider du ljus i mörkret.

Manifestera för fred genom att tända ett digitalt ljus på världskartan. Din gåva sprider ljus och hopp genom Act Svenska kyrkans arbete för fred i några av världens mest konfliktdrabbade områden.

Som världsvid kyrka och internationell biståndssaktör har Act Svenska kyrkan unika möjligheter att skapa förändring. Tillsammans med lokala kyrkor, organisationer och människorättsförsvarare agerar vi för fred.



www.svenskakyrkan.se/act





Mariann Budde predikade i Uppsala domkyrka i september i år.

Foto: Magnus Aronson/Ikon

Mod att stå emot

Washingtons biskop Mariann Edgar Budde visade på stort mod när hon vädjade om "barmhärtighet mot nationens svaga och rädda" i sin predikan vid gudstjänsten i samband med Donald Trumps installation som president.

Att hon vände sig direkt till Donald Trump och valde hon att ta in politiken och det dagsaktuella i sin predikan, är något mycket ovanligt. Och för det blev hon hyllad, men också hatad och hotad.

Donald Trump själv reagerade starkt och kallade henne för radikalvänstertrumphantare, han avfärdade henne och sa att hon är en "så kallad" biskop. En republikansk kongressledamot, Mike Collins, sa att Marianne Budde borde deporteras från USA.

Men hon hyllades också och fick stort stöd av bland annat högsta biskopen inom Episkopalkyrkan som sa att det här var inte ett partipolitiskt ställningstagande utan det här var en vädjan om barmhärtighet och medmänsklighet och det är naturligt för en biskop att uttrycka sig på det sättet.

Mariann Budde predikade i Uppsala domkyrka i september och den predikan handlade om mod, att agera och göra sin röst hörd mot orättvisor men också att samtidigt ha ödmjukhet och veta att vi alla kan ha fel.

Hon talade med stort allvar och stor sorg om situationen i USA.

— Utmaningen just nu är att det finns en kultur av förakt där man misskrediterar och pratar på ett hatfullt sätt om varandra. Det föder i sin tur våld.

Trots allvaret handlade predikan även om hopp och vad som händer när en människa får stunder av klarhet och vad det innebär att leva ett kristet liv. En svår sak är att vara tydlig i sitt budskap och ödmjuk på samma gång, sa hon.

Mariann Edgar Buddes budskap att vi inte ska förlora hoppet finns sida vid sida med hennes sorg över hur USA utvecklas. Det hon tror behöver förmedlas i dag är grundläggande sanningar:

— Men det här är inte lätt att tala om. Sanningen har blivit lögn, överdrifter. Vi behöver hålla fast i vad som är sant.

Att behålla hoppet kan vara svårt men Budde säger att det får man bestämma sig för. Det är som en disciplin, en övning att försöka hoppas.

Text: Ewa Linnros

Källa: Agneta Stefansson, Kyrkans tidning.

Här följer delar ur Mariann Buddes predikan vid gudstjänsten i samband med Donald Trumps installation som president i Washington National Cathedral i januari i år.

Som nation har vi samlats denna morgon för att be om enighet som ett folk och en nation – inte om överenskommelser, vare sig politiska eller andra utan om en enighet som främjar gemenskap över mångfald och splittring.

En enighet som tjänar det gemensammas bästa. Ett enande, i denna mening, är en grundförutsättning för att människor ska kunna leva i frihet och tillsammans i ett fritt samhälle. Det är den fasta grunden, som Jesus sa, på vilken man kan bygga en nation.

Det handlar inte om rikriktning. Det handlar inte om seger. Det handlar inte om artig uppgivenhet eller passiv passivitet född ur utmattning. En enighet är inte partisk. Snarare är enigheten ett sätt att vara tillsammans som innefattar och respekterar våra olikheter, lär oss att betrakta olika perspektiv och livserfarenheter som giltiga och värda respekt, och som gör det möjligt för oss i våra gemenskaper och i maktens korridorer att genuint bry oss om varandra, även när vi tycker olika.

I sin bergspredikan uppmanar Jesus från Nasaret oss att älska inte bara vår nästa utan även våra fiender och att be för dem som förföljer oss. Att visa barmhärtighet, så som vår Gud är barmhärtig. Att förlåta andra, så som Gud förlåter oss. Jesus gick långt för att välkomna dem som hans samhälle betraktade som utstötta.

Nu medger jag att enighet, i denna breda och omfattande mening, är ett högt ideal. Det är mycket att be om. Det är en stor begäran till vår Gud, värdig det bästa av vilka vi är och vilka vi kan vara. Men det finns inte mycket att vinna på våra böner om vi handlar på sätt som fördjupar splittringen mellan oss. Våra skrifter är mycket tydliga om detta: Gud låter sig aldrig imponeras av böner om inte handlingarna speglar dem. Gud skonar oss inte heller från konsekvenserna av våra gärningar, vilka alltid, i slutändan, betyder mer än de ord vi ber.

Vi gör misstag. Vi säger och gör saker som vi senare ångrar. Vi har våra blinda fläckar och våra fördomar. Och kanske är vi som farligast för oss själva och andra när vi är övertygade, utan tvivel, att vi har absolut rätt och någon annan har absolut fel.

För då är vi bara några steg från att etikettera oss själva som de goda människorna och andra som de onda. Sanningen är att vi alla är människor – kapabla till både gott och ont. Som Alexander Solzjenitsyn träffande observerade: "Linjen som skiljer gott från ont går inte genom stater, inte mellan klasser, inte mellan politiska partier, utan rakt genom varje människas hjärta."

Låt mig framföra en sista vädjan, herr president:

Miljontals människor har satt sin tillit till er. Och som ni sa till nationen igår, ni har känt försynen från en kärleksfull Gud. I vår Guds namn ber jag er att visa barmhärtighet mot de människor i vårt land som nu är rädda.

Det finns homosexuella, lesbiska och transsexuella barn i demokraters, republikaners och oberoendes familjer – en del fruktar för sina liv. Det finns människor som plockar våra

grödor, städar våra kontorsbyggnader, arbetar på kycklingfarmer och i slakterier, diskar efter våra måltider på restauranger och arbetar nattpass på sjukhus – de kanske inte är medborgare eller har rätt dokumentation – men den stora majoriteten av invandrare är inte kriminella. De betalar skatt, är goda grannar och trogna medlemmar i våra kyrkor, moskéer, synagogor, gurdwaras och tempel.

Jag ber er, herr president, att visa barmhärtighet mot dem i våra samhällen vars barn fruktar att deras föräldrar kommer att tas ifrån dem. Och att ni hjälper dem som flyr från krigszoner och förföljelse i sina hemländer att finna medkänsla och välkomnande här. Vår Gud lär oss att vi ska visa barmhärtighet mot främlingar, för vi har alla en gång varit främlingar i detta land.

Må Gud ge oss styrka och mod att hedra varje människas värdighet, tala sanningen till varandra i kärlek och att vandra i ödmjukhet med varandra och vår Gud – för alla människors bästa, i denna nation och i världen.

Hela predikan kan du läsa via QR-koden eller via:
<https://blankspot.se/en-predikan-for-usa-om-enighet-las-hela-biskopens-kraftfulla-predikan/>



Foto: Steven Phillips/Washington National Cathedral

Fakta Biskop Mariann Edgar Budde

Mariann Edgar Budde är biskop i episkopalkyrkan i Washington, D.C. sedan 2011, som den första kvinnan på den posten.

Som biskop har Budde gjort sig känd som en stark röst för social rättvisa och mänskliga rättigheter.

Under hennes ledarskap har Washington National Cathedral tagit viktiga symboliska steg för inkludering.

I samband med en gudstjänst efter president Donald Trumps installation i januari 2025 uppmanade hon presidenten att visa barmhärtighet mot marginaliserade grupper – ett uttalande som väckte stor uppmärksamhet.

Budde har svenska rötter, hennes mamma emigrerade från Sverige till USA och hon har släktingar i Sverige som hon brukar besöka.



Historiens vingslag

Den modige diplomaten

Harald Edelstam eller "Svarta Nejlikan" som han kallades, hade mod och civilkurage att rädda människoliv från brutala diktaturer, ibland med fara för sitt eget liv. Harald Edelstam ligger begravnen på Ekerö kyrkogård.

I början av 70-talet blev den svenske ambassadören Harald Edelstam världskänd för sitt mod och osjälviska agerande i militärdiktaturens Chile när han räddade hundratals flyktingar undan juntans förföljelse. Men det var inte första gången som Harald hamnade i hetluften.

Hans liv var en resa genom världens alla tänkbara historiska platser och oroshärder och det var i andra världskrigets Norge, som det hela börjar på allvar. Hit anlände Harald med sin fru Louise i november 1942.

Efter att tyskarna invaderat Norge den 9 april 1940 och snabbt slagit ner motståndet, hade den norska regeringen lämnat landet och bildat en exilregering i London medan en tyskstyrd marionettregering* regerade i hemlandet med politikern Vidkun Quisling i spetsen.

Den svenska representationen i Norge utgjordes av ett generalkonsulat där Harald, 29 år gammal, blev vicekonsul med uppgift att sköta viseringar. Men det var snart andra plikter som kallade. Det dröjde inte länge innan den norska motståndsrörelsen, den så kallade hjemmefronten, hade vuxit sig stark och Harald valde att engagera sig i där. Tyskarna hade börjat med judedeportationen. Redan under hösten 1942 började man arresteras judar för vidare transporter till koncentrations- och förintelslägren i Auschwitz.

Harald deltog i vad de kallade för Exporten som innebar att man exporterade de människor som låg illa till och var tvungna att fly över gränsen till Sverige. Man lyckades få över ett tusental judar till Sverige.

Ju bättre Hjemmefrontens verksamhet blev organiserad, desto fler blev arresterade och deporterade av Gestapo. Det gjorde att många sökte skydd.

Oslo under kriget hade stor brist på matvaror och alkohol men diplomater kunde skicka efter detta från

Sverige och familjen Edelstam blev snabbt kända och uppskattade för sin gästfrihet.

Det Edelstamska hemmet blev också en hemlig fristad och hans mest omtalade bedrift under tiden i Oslo var hans räddning av 12 studenter undan Gestapo.

De eftersökta studenterna bodde under några veckor i Edelstams gillestuga i källaren. Där kunde de höra hur fester för tyskar pågick på övervåningen. Så småningom lyckades man ordna en transport för studenterna till Sverige.

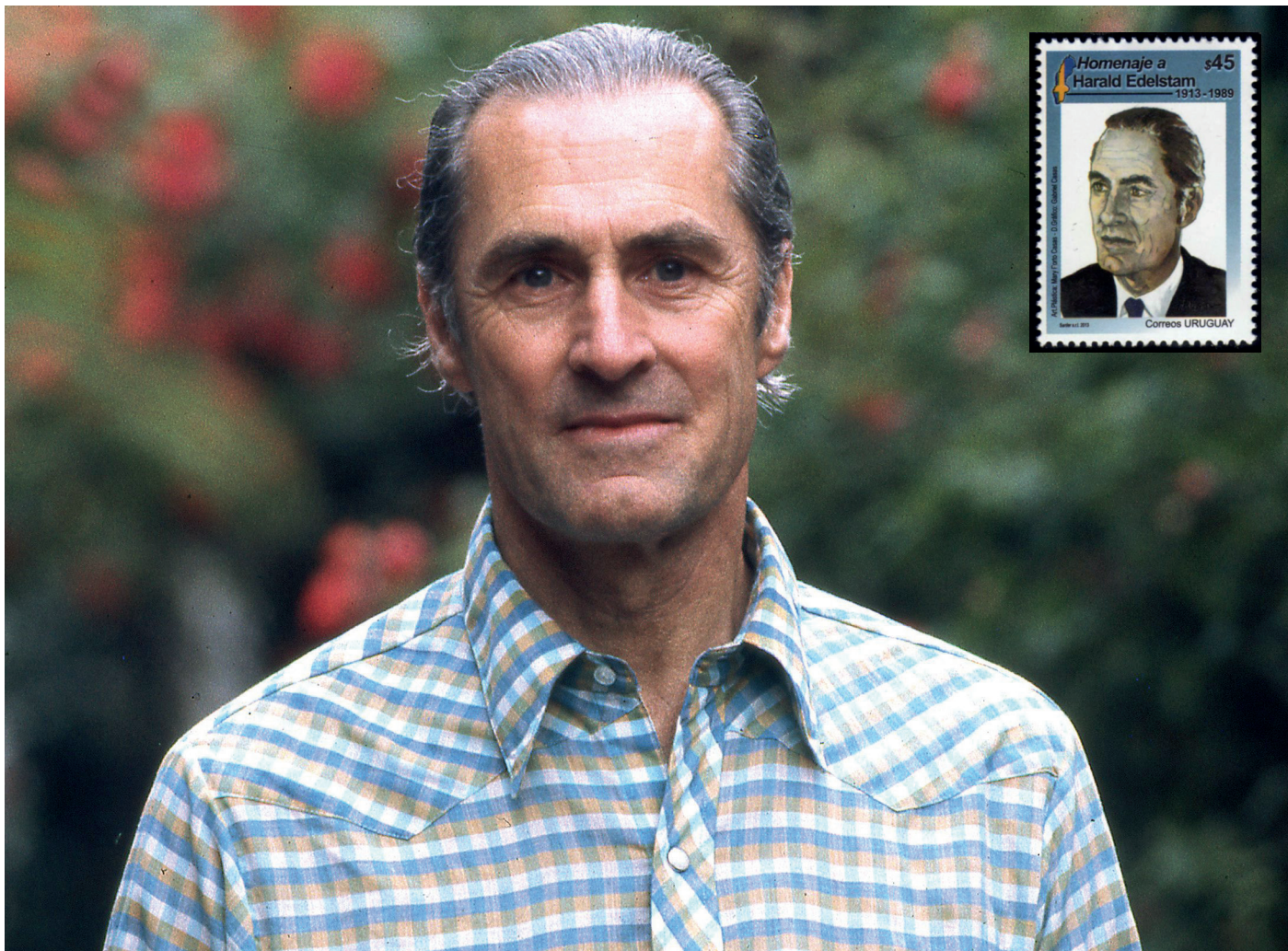
Hjemmefronten som kallade Harald Svarta Nejlikan, en hänsyftning till romanhjälten "Röda nejlikan" som räddade dödsdömda aristokrater undan galgen när franska revolutionen hade urartat till terror.

” Ge inte upp, stå på dig”
Harald Edelstams motto

Men Edelstams arbetsmetoder var illa sedda på UD i Stockholm. Vid hemkomsten från Oslo blev han avsatt och placerad i ett kyffe att rätta kollegornas reseräkningar. Ett år senare avtackades han däremot av sina inflytelserika norska vänner och förlänades den prestigefyllda S:t Olav-orden. Det bidrog till att han fick upprättelse och blev utrikesminister Östen Undéns privatsekreterare.

År 1972 blev Edelstam ambassadör i Santiago de Chile och det som gjort honom mest känd är hans insats i samband med militärkuppen i Chile den 11 september 1973. Han lyckades med list och fräckhet göra Kubas ambassad, som militären höll på att inta, till svenskt territorium.

**En regering kallas marionettregering om den i själva verket styrs av en annan stat och bara existerar för syns skull*



2013 när Edelstam skulle ha fyllt 100 år, gav Uruguay ut ett frimärke till hans minne. Frimärket ifällt i bilden.

Han lyckades också hämta ut 54 uruguayanska fångar från Nationalstadion, och sammanlagt föra ut ca 1300 chilensare till Sverige, många gånger med mycket okonventionella metoder – något som inte uppskattades av vare sig militärjuntan eller UD.

Han utvisades ur Chile och förklarades "persona non grata", vilket betyder "icke önskvärd person".

Men idag betraktas han som hjälte i Chile och bland chilensare i Sverige. 2013 när Edelstam skulle ha fyllt 100 år, gav Uruguay ut ett frimärke till hans minne.

Harald Edelstam tillbringade sina sista år de sista åren av sitt liv på Ekerö tillsammans med sin hustru Christine. Han ligger begravd på Ekerö kyrkogård.

Text: Ewa Linnros

FAKTA OM HARALD EDELSTAM

- Svensk diplomat
- Kämpade mot våld och orättvisor och blev kallad Svarta Nejlikan under andra världskriget då han hjälpte norska motståndsmän och judar
- 1973 – arbetade som ambassadör på svenska ambassaden i Chile i Sydamerika
- Människor förs till Nationalstadion i Santiago där de torteras och mördas
- H. Edelstam tog öppet ställning för folket och den störtade presidenten i militärkuppen 11 september 1973. Diktatorn Augusto Pinochet tog makten
- Han utnyttjade sin diplomatiska ställning för att rädda människor
- Riskerade ofta sitt eget liv
- Bedöms fortfarande som en hjälte i Chile och av chilensare i Sverige
- Hjälpte 1000- tals människor
- Gillades inte av Utrikesdepartementet i Sverige – han ansågs ta för många egna initiativ utan att fråga
- Skickades hem till Sverige i december 1973
- Hyllas varje år av chilensare på sin dödsdag
- Dog i april 1989. Ligger begravd på Ekerö kyrkogård

Källor: Svarta nejlikan: "Harald Edelstam - en berättelse om mod, humanitet och passion" av Mats Fors, P3 dokumentär Sveriges Radio, "Pappa räddade liv – blev mobbad på UD" av Erik Edelstam



Spa för själen

Närvaro, frihet och lugn

I början på februari startar en ny verksamhet i pastoratet — Spa för själen. Det är en enkel men djupt avslappnande och forskningsbaserad metod för inre återhämtning och påfyllning.

— Spa för själen är en sorts mini-retreat som är snäppet längre än ett träningspass men väldigt avslappnande, berättar Anna Sixtensson, präst i Ekerö pastorat. Hon har varit präst i 30 år och jobbade som arbetslivspräst och skolpräst i början.

— Då insåg jag att människor behöver någonstans att hitta ro, men som kanske inte nödvändigtvis är gudstjänst eller så. Det passar ju många, men inte alla. Då formade jag det här konceptet. Man kan säga att det är ett sätt att steg för steg ta sig in till sin inre kärna och hitta lugnet.

Hon utvecklade metoden för 25 år sedan. Den finns både i Svenska kyrkan på många håll över hela Sverige, men den finns också i Ekumeniakyrkan, i näringslivet och andra arbetsplatser.

— Det här är en neutral metod. Den är alltså inte konfessionell eller kyrklig, men den blir kyrklig när vi gör den i kyrkan. Ungefär som tårtbiten till kyrkkaffet. Den kan man ju äta även på konditori.

” Det viktigaste är inte att jag ska hinna med allt, utan att jag hinner med mig själv.”

Anna beskriver metoden som ett sätt att hitta lugn och ro, men också att bli ompysslad.

— Det är mycket som rör sig i den här världen, som stressar oss, tar vår energi och vår uppmärksamhet. Spa för själen är ett sätt för dig och mig att återhämta oss i tystnad. Det ska fungera för alla, oavsett tro eller icke-tro.

Spa för själen börjar med mjuka rörelser.

— Mjuka rörelser fungerar för alla. Det är sådana enkla rörelser som att man rullar axlarna lite eller sträcker på sig. Det fungerar även när man har rullator, förklarar Anna. Metoden passar också om man till exempel har småbarn och känner att man inte har fått känna efter i sin egen kropp på ett tag.

— Ofta brukar man vilja komma utan sina barn, men jag hade en mamma som kom med sitt barn för hon kunde inte sova och barnet hade kolik. Det enda stället de kunde sova på var när de var på Spa för själen. De kom och la sig på en saccosäck och sen sov de en och en halv timme. Både mamma och barn.

Efter mjuka rörelser i fem till tio minuter, har man en stunds valfrihet. Man kan välja att få hand- eller huvudmassage eller välja att bara läsa lite eller måla.

— Det går också bra att bara lägga sig i en kyrkbänk och bara vila eller till och med sova. Det finns de som har sovit sig igenom ett helt Spa för själen.

Därefter kan man vara med på en närvaroövning. Då får man hjälp att scanna kroppen och gå igenom alla kroppsdelar, slappna av i käkarna, i axlarna, i allting. Så att man verkligen har hela kroppen med sig.

Efter det är det en ny stund av valfrihet. Det avslutas med en stillhetsövning. Man går in i tystnaden och berör den en liten stund.

— Jag tänkte prova det här i Munsö kyrka. Den är varm och skön även på vintern och är så vacker. Det är också ett fint sätt att använda våra vackra kyrkor, säger Anna som har köpt fårskinnsfällor som hon tänker lägga framme i koret. Man kan sitta på dem när man har närvaroövning, mjuka rörelser och stillhet.

— Sedan tänker jag att vi använder hela kyrkorummet, så att man kan ha kuddar och lägga sig och vila i en kyrkbänk. Man kan få hand- och huvudmassage nere vid orgeln. Och så kanske vi avslutar med fika berättar Anna och tillägger:

— Det här är någonting man lär sig. Det blir kroppsminnen så att säga. Det viktigaste är inte att jag ska hinna med allt, utan att jag hinner med mig själv. Och att jag verkligen lär mig och känner efter vad jag och min kropp behöver.

Spa för själen bygger på tre värdeord som också präglar hela stilen; det är närvaro, frihet och lugn.

— Det har en djup pedagogisk innebörd. Att man får närvaro, att man får med sig hela sig själv och sin kropp. Frihet, att man väljer själv vad man vill göra, att man inte känner sig påtvingad någonting. Och att man hittar det här lugnet.

Den 8 februari är det “premiär” för Spa för själen. Det är kostnadsfritt men då platserna är begränsade, behöver man anmäla sig. Närmare information om anmälan kommer på vår hemsida och i annonsering.

Text: Ewa Linnros

Se Annas presentation om Spa för själen via QR-koden





Jan Keiller, Anne-Charlotte Keiller, Jo McMahon, Marianne Jansson och Mats Brunstedt ställer upp ideellt vid Ekerö pastorats soppluncher.

Vill du göra skillnad?

Hos Ekerö pastorat finns plats för dig som vill bidra med tid, värme och engagemang. Som ideell medarbetare är du med och bygger gemenskap, sprider omtanke och skapar mening — både för andra och dig själv.

— Jag ger av min tid, min kraft och min omsorg. Glädjen man får av att se att man kan betyda någonting för andra bara genom att man är hygglig, ger så mycket tillbaka, säger Anne-Charlotte Keiller som hjälper till ideellt vid Ekerö pastorats soppluncher. Hon har en lång erfarenhet av ideellt arbete både i Sverige och utomlands och hennes yrkeserfarenhet inom serviceyrken har hon nytta av. Olika yrkeserfarenheter är naturligtvis en tillgång då man kan dela med sig av sina kunskaper, men det viktigaste är du — en person som skapar mening både för dig och för dina medmänniskor.

— Samtalet kan ju vara det viktigaste, samtal med folk med andra erfarenheter och helt andra liv. Man kan nå varandra. Och det är så värdefullt för alla, säger Anne-Charlotte och tillägger:
— Det behöver inte vara djupa samtal men att se och bli sedd och bli lyssnad på, det är det viktiga för oss alla.

Vill du veta mer?

www.svenskakyrkan.se/ekero/ideell-medarbetare

Vill du bli ideell medarbetare?

Kontakta: susanne.olsson@svenskakyrkan.se



Välkommen till sopplunch

På torsdagar serveras sopplunch i Ekebyhovskyrkan 11:30-13:00 med start den 15 januari.

Trevlig samvaro med god soppa, alltid vegetarisk.

Kostnad: 50 kr (kontant eller Swish).
Barn upp till 6 år gratis.



På Lovö kyrkogård har nyligen en "nygammal" gravsten kommit på plats. Till vänster ses den gamla gravstenen före nyinskrift och uppputsning. Till höger samma sten i nyskick.

Återbruk — en del av miljöarbetet

Ekerös kyrkogårdsförvaltning har ett aktivt miljöarbete och en del i detta är återbruk av gravstenar.

I Sverige har personer som är folkbokförda rätt att begravas på en allmän begravningsplats när de avlider. Denna gravrätt varar vanligtvis i 25 år. Gravrättsinnehavaren kan när som helst välja att återlämna gravrätten. Innehavaren har vid ett återlämnande alternativen att själv ta hand om gravstenen eller överlåta den till kyrkogårdsförvaltningen.

När en gravplats återlämnas och gravrättsinnehavaren valt att överlåta stenen bedömer kyrkogårdsförvaltningen om stenen ska bevaras, återanvändas eller om den ska tas bort från gravplatsen. Om den tas bort från graven förvarar kyrkogårdsförvaltningen gravstenen för möjlighet till återanvändning.

— Det är en del av vårt hållbarhetsarbete och dessutom bibehåller detta karaktären på våra kyrkogårdar, säger Henrik Mattsson, kyrkogårdschef.

Att använda en återbrukad gravsten kostar ingenting hos kyrkogårdsförvaltningen i Ekerö pastorat, men däremot betalar man för ny inskrift samt återmontering av stenen. Den som valt en återbrukad gravsten tar också själv kontakt med ett stenhuggeri.

— Man behöver inkomma med en ansökan om godkännande av stenen hos oss, förklarar Henrik Mattsson.

Det man tittar på för ett godkännande är att den följer kyrkogårdens gravstensreglemente som till exempel innehåller direktiv om maxmått på gravstenar, om det är ett kvarter för enbart liggande håll, att gravstenen harmonierar med övriga gravstenar på ett specifikt kvarter.

” Det är en del av vårt hållbarhetsarbete och dessutom bibehåller detta karaktären på våra kyrkogårdar ”

— Vi dubbelkontrollerar även inskriptionen, att namn och årtal stämmer.

På Lovö kyrkogård kom nyligen en återbrukad gravsten på plats. Den står på en av Lovö kyrkogårds kulturgravar, här vilar arkitekten Per Borgström. Han var en av dem som gjorde en omfattande kulturgravsinventering av Lovö kyrkogård i början av 2000-talet.

Om du har frågor, välkommen att kontakta kyrkogårdsförvaltningen:
ekero.pastorat@svenskakyrkan.se
T: 08-560 387 00

Kalender gudstjänster · Mässor

JANUARI

Torsdag 1 januari

- 15:00 Ekebyhovskyrkan: Psalmer och pizza
- Adelsö-, Munsö- och Lovö kyrka sammanlyst till Ekebyhovskyrkan

Söndag 4 januari

- 11:00 Ekerö kyrka: Högmässa
- Lovö kyrka sammanlyst till Ekerö kyrka
- 15:00 Adelsö kyrka: Mässa

Tisdag 6 januari

- 16:00 Lovö kyrka: A Festival of Nine Lessons and Carols med Lovö Kyrkas Kör, dir: Leif Asp, orgel: Martin Blomqvist.
- Adelsö-, Munsö- och Ekerö kyrka sammanlyst till Lovö kyrka

Söndag 11 januari

- 11:00 Ekebyhovskyrkan: Mässa som huvudgudstjänst
- Lovö kyrka sammanlyst till Ekebyhovskyrkan
- 15:00 Munsö kyrka: Gudstjänst

Onsdag 14 januari

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

Söndag 18 januari

- 11:00 Lovö kyrka: Familjegudstjänst, Lovö barnkör. Julgransplundring i Klockargården efter gudstjänsten.
- 11:00 OBS: Mälarökyrkan: Ekumenisk gudstjänst. "En enda kropp och en enda ande". Medverkande från Mälarökyrkan, Marielunds katolska stiftsgård, Färingsö församling och Ekerö pastorat. Ekerö Gospel + Birka Gospel. Predikan: Anita Elweskiöld, Ekerö pastorat.
- Ekerö kyrka sammanlyst till Mälarökyrkan
- 15:00 Adelsö kyrka: Gudstjänst

Onsdag 21 januari

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

Söndag 25 januari

- 11:00 Ekerö kyrka: Högmässa
- 15:00 Munsö kyrka: Mässa
- 15:00 Drottningholms slottskyrka: Högmässa. Karolina-kören, Västermalms församling, dir Anna Trensing.
- 16:00 Ekerö kyrka: Flarkens Järn & Färg tolkar den svenska psalmboken. Lars Almkvist: trumpet, Jonas Knuts-son: saxofoner, Per Sjöberg: helikon.

Onsdag 28 januari

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

FEBRUARI

Söndag 1 februari

- 11:00 Ekebyhovskyrkan: Mässa, Ekeröensemblen
- 11:00 Lovö kyrka: Gudstjänst
- 15:00 Adelsö kyrka: Mässa

Onsdag 4 februari

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

Söndag 8 februari

- 11:00 Ekerö kyrka: Högmässa, Ekerö kyrkokör
- 11:00 Lovö kyrka: Familjegudstjänst Lovö barnkör
- 15:00 Munsö kyrka: Gudstjänst, kören Ad Mundi

Onsdag 11 februari

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

Söndag 15 februari

- 11:00 Ekebyhovskyrkan: Mässa med små och stora, Blue Voices och Grönsångarna. Efter gudstjänsten försäljning av fika till förmån för ACT:s fastekampanj.
- 11:00 Lovö kyrka: Högmässa
- 15:00 Adelsö kyrka: Psalmsångsgudstjänst

Onsdag 18 februari

- 18:00 Munsö kyrka: Askondagsmässa
- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Askondagsmässa
- 19:00 Lovö kyrka: Askondagsmässa, Lovö Kyrkas Kör

Söndag 22 februari

- 11:00 Ekerö kyrka: Högmässa
- 15:00 Munsö kyrka: Mässa
- 15:00 Drottningholms slottskyrka: Gudstjänst, Markus-kyrkans Kammarkör, dir Eva Karpe.

Tisdag 24 februari

- 19:00: Fasteandakt i hemmet, plats anges senare på vår hemsida och i Mälaröarnas nyheter.

Onsdag 25 februari

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

Efter att detta församlingsblad gått till tryck kan ändringar förekomma. Aktuell och detaljerad information om konserter m.m. på vår hemsida: <https://www.svenskakyrkan.se/ekero/kalender> samt i annons i Mälaröarnas nyheter.

MARS

Söndag 1 mars

- 11:00 Lovö kyrka: Högmässa
- 11:00 Ekerö kyrka: Orgelhögmässa
- 15:00 Adelsö kyrka: Gudstjänst

Tisdag 3 mars

- 19:00: Fasteandakt i hemmet, plats anges senare på vår hemsida och i Mälaröarnas nyheter.

Onsdag 4 mars

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

Söndag 8 mars

- 11:00 Ekebyhovskyrkan: Gudstjänst, Ekerö Gospel
- Lovö kyrka sammanlyst till Ekebyhovskyrkan
- 15:00 Munsö kyrka: Mässa

Tisdag 10 mars

- 19:00: Fasteandakt i hemmet, plats anges senare på vår hemsida och i Mälaröarnas nyheter.

Onsdag 11 mars

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

Söndag 15 mars

- 11:00 Lovö kyrka: Klimatgudstjänst
- 11:00 Ekerö kyrka: Högmässa
- 15:00 Adelsö kyrka: Mässa

Tisdag 17 mars

- 19:00: Fasteandakt i hemmet, plats anges senare på vår hemsida och i Mälaröarnas nyheter.

Onsdag 18 mars

- 19:00 Ekebyhovskyrkan: Gospelkonsert med Ekerö Gospel, Daniel Stenbaek: flygel, Magnus Ahlgren: elbas, Oscar Ugglå: slagverk, Pernilla Thörewik: dirigent. Fri entré.

Söndag 22 mars

- 11:00 Ekebyhovskyrkan: Gudstjänst med små och stora barnkören Tonfiskarna, Bibelutdelning till 6-åringar.
- 15:00 Munsö kyrka: Familjegudstjänst. En timme före gudstjänsten träffas de som vill vara med och sjunga, alla åldrar välkomna. Våffelcafé och lekar efter gudstjänsten i Munsö förssamlingsgård
- 16:00 Ekerö kyrka: Mariamusik med Ekeröensemblen — MAGNIFICAT: Musik av Vivaldi, Buxtehude, Händel och Mozart. Ekeröensemblen, solister, stråkmusiker, Kerstin Baldwin Sterner: dirigent.
- Lovö kyrka sammanlyst till Ekerö kyrka (se nästa sida under under musik)

Tisdag 24 mars

- 19:00: Fasteandakt i hemmet, plats anges senare på vår hemsida och i Mälaröarnas nyheter.

Onsdag 25 mars

- 18:30 Ekebyhovskyrkan: Veckomässa m. ungdoms-medverkan

Söndag 29 mars

- 11:00 Ekebyhovskyrkan: Mässa med musik och sånger Jesus Christ Superstar. Kören Lena Stämmor och instrumentalister under ledning av Helena Hansson.
- 15:00 Adelsö kyrka: Gudstjänst
- 15:00 Drottningholms slottskyrka: Gudstjänst, Katarina Vokalensemble, dir Gregory Lloyd.

Musikmedverkan finns alltid vid pastoratets gudstjänster och mässor.

Pastoratets musiker:

Leif Asp, Carina Einarson, Kerstin Baldwin Sterner, Helena Hansson, Mie Johansson, Hugo Roseau, Daniel Stenbaek.

Hos oss finns något för alla!



Våra verksamheter

- Öppen förskola
- Barnkörer
- Ungdomsverksamhet
- Konfirmation
- Vuxenkörer
- Pilgrimsvandring
- Retreat
- Sopplunch
- Handarbetscafé
- Samtalsgrupper
- Sörgegrupper



Vår verksamhetskatalog finns att hämta på Ekebykyrkan.
Mer info: www.svenskakyrkan.se/ekero eller via QR-koden.

Dop på öppna förskolan

Det finns många möjligheter till dop i Ekerö pastorat, en av dessa är dop på öppna förskolan.



Öppna förskolan i Ekebyhovskyrkan är igång måndagar och torsdagar kl: 9-12. Här träffas föräldrar med sina barn 0-5 år och leker, pysslar och sjunger.

Det går också bra att döpa ert barn här.
Hör av er minst en vecka före önskad dag för dopet till:
expeditionen: 08-560 387 00
eller via mail: ekero.pastorat@svenskakyrkan.se

Mer information om dop via QR: koden



Medlemskap

*I Svenska kyrkan finns det plats för dig som tror – eller tvivlar.
Du är välkommen till kyrkan oavsett om du är medlem eller ej.*

Som medlem hjälper du Svenska kyrkan att jobba för:

Förutom de aktiviteter de flesta förknippar med kyrkan gudstjänster, dop, vigslar, begravningar och konfirmandarbete, gör vi också betydelsefulla insatser i samhället och världen.

Som medlem i Svenska kyrkan bidrar du bland annat till:

- Mötesplatser för att motverka ensamhet och isolering
- Stöd och hjälp för den som behöver
- Verksamheter och läger för barn och unga
- Bevarandet av kulturhistoriskt värdefulla byggnader och föremål
- En levande musikverksamhet
- Internationellt hjälparbete
- Ett aktivt miljöarbete
- Närvaro på sjukhus och fängelser



Ja, jag vill bli medlem i Svenska kyrkan!

Fyll i dina uppgifter och skicka eller lämna talongen till oss så kontaktar vi dig.

Namn.....

Personnummer.....

E-post eller telefon.....

Skicka till Ekerö pastorat, Box 116, 178 22 Ekerö eller lämna in den på vår expedition i Ekebyhovskyrkan, Björkuddsvägen 2, Ekerö.

Du är också välkommen att kontakta oss så skickar vi dig en blankett.

08-560 387 00 • ekero.pastorat@svenskakyrkan.se

