

# Ett Himla Liv

MAR \ APR \ MAJ

**TEMA: VÅRENS GLADA TONER****RECEPT**

Snabbbramen s.5

**SÅ HÄR GICK KYRKOVALET**

Möt det nya kyrkorådet s. 6-7

**TÄVLING**Vinn ett presentkort från  
Mookanda s.11**Svenska  
kyrkan**Nynäshamns  
församling



# Ett Himla Liv

Ett himla liv ges ut av Nynäshamns församling och utkommer fyra gånger per år, gratis till alla hushåll i församlingen. Här ryms både nyheter från församlingen samt tros- och livsfrågor.

## NÄSTA NUMMER

Nästa nummer kommer den 1 juni.

## TIDNINGEN GÖRS AV REDAKTÖR:

Jasmine Ström, kommunikatör  
jasmine.strom@svenskakyrkan.se

## ANSVARIG UTGIVARE:

Lars-Åke Palm, kyrkoherde  
lars-ake.palm@svenskakyrkan.se

## OMSLAGSBILD

Omslagsbilden på kyrkorådet är tagen av Jasmine Ström.



## GRATTIS!

Stort grattis till Kjelle och Karolina som vann tävlingen i förra numret!

## PREDIKOTUR

Har du undrat var predikoturen tagit vägen? Vi lägger upp predikoturer på vår hemsida en gång i månaden som gäller över en hel månad. Se vår hemsida eller skanna QR-koden nedan för att komma till predikoturen.



# LEDARE

## Vårens glada toner

*Det är något magiskt med vårens välljud.*

Solens kyssar på bleka kinder får mungiporna att peka uppåt igen och både en trall eller vissling kan slinka ut. Dripp och dropp från tak och träd när snö och is släpper taget och rinner bort. Fåglar som stämmer upp trots bakslag och nattfrost och sjunger serenader både dag och natt, vare sig vi vill eller inte.

Gå förbi NSS varv och lyssna på en slipmaskins klang när den kämpar för att ge en klinkbyggd folkbåt ännu några skummande seglatser på Gårdsfjärden. Hemma i vår trädgård kan man höra en mattpiska sjunga i luften när dottern hänger upp lekstugans trasmattor i äppelträdet och driver ut vintern ur dem med målmedveten iver. Min kratta ger ifrån sig en mer knarrande ton när jag rafsande väcker gräsmattan till nytt liv och blottar knopp och lök som sussat sött under löven. Senare sprayar jag energiskt varje knopp så de inte blir rådjursmat.

Valborgsmässoaftonen bidrar med fler av vårens harmonier. "Vintern rasat ut bland våra fjällar" ljuder i vårnatten. Eldens torra kvistar sprakar och sprider ljus och värme över alla som samlats för att tillsammans mota bort vintern och välkomna den varmare årstiden. Hopp och längtan syns i stora som små ögon.

Ja, tänk att så mycket låter som musik denna årstid. Det är det som är kraften i våren. Plötsligt kommer orken och glädjen tillbaka och vi kan göra allt det där vi väntat på och drömt om under de mörka månaderna. Och nu anländer den igen, även till de som misströstat.

Så håll i hatten, för nu kommer alla vårens glada toner och kanske lite pollenallergi.



Text:

Åsa Brodin

Nynäshamns församling

Administratör

Tel: 08-448 45 56

E-post: asa.brodin@svenskakyrkan.se





## Fastetid, påsk och glada toner

Våren nalkas på med ljusare morgnar, fågelsång och mark som sakta vaknar till liv. Efter vinterns stillhet bryter nya toner fram – spirande, hoppfulla och fyllda av förväntan. I kyrkoåret rör vi oss under dessa månader från fastans eftertanke till påskens jubel och vidare in i pingstens livgivande vind. Det är en vandring från mörker till ljus, från tystnad till lovsång.

Fastetiden bär en lågmäld ton av självreflektion och fördjupning. Vi stannar upp, lyssnar inåt och söker Guds närvaro i det enkla. Men redan där anas påskens klang – löftet om liv som inte kan hållas tillbaka.

När påskdagen gryr brister det ut i ett glädjens crescendo: Kristus är uppstånden! Hoppet får röst, och världen fylls av en ny sång.

Under påsktiden och fram mot pingst påminns vi om att uppståndelsens glädje inte är en enstaka ton, utan en melodi som bär genom vardagen. Guds Ande andas

Vi får stämma in med våra egna röster – i bön, i sång och i handling – och låta våra liv bli en del av vårens stora kör.

Må denna tid få bli fylld av glada toner i både hjärta och kyrka. Låt oss tillsammans lyssna, sjunga och leva i uppståndelsens ljus.  
(Svensk psalm 104:1)



Text:  
**Ossian Lundin**  
Nynäshamns församling  
**Präst**  
Tel: 08-520 194 54  
E-post: [ossian.lundin@svenskakyrkan.se](mailto:ossian.lundin@svenskakyrkan.se)

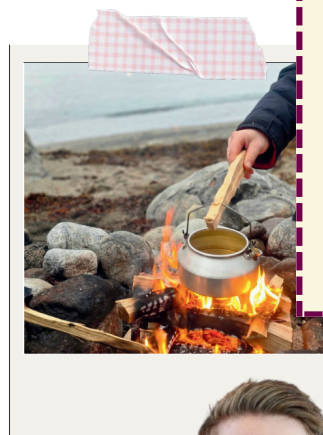
## PEDAGOGGERNA TIPSAR

LINA, SIRI & SOFIE

Här är ett enkelt och mysigt vartips från oss i barnverksamheten: Ta med familjen ut i naturen eller till havet i Nynäshamns fina omgivning och grilla tillsammans. Packa ner korv med bröd, marshmallows och något varmt att dricka och njut av den friska havsluften medan solen värmer.

En perfekt aktivitet under våren som både är enkel, prisvärd och skapar fina minnen tillsammans. Egentligen behöver du inte ens grilla något, en eld är alltid mysigt att bara titta på för att stanna upp här och nu.

Nynäshamns kommun har listat grillplatser som finns i området på sin hemsida.



### En enkel packlista att följa:

- Ved
- Tändpåsar eller tidningspapper
- Tändare eller tändstickor
- Kniv
- Sittunderlag eller filtar
- Något varmt att dricka
- Vatten för att släcka elden ordentligt





# Påskspelet

Ett förklarande spel

Spelregler står längst ned till vänster

## Palmsöndagen 29 mars

Denna dag rider Jesus in i Jerusalem på en åsna. Folket hyllade Jesus och viftade med palmkvistar på stadens gator.

Start

Du stannar och viftar ett palmblad. Stå över ett slag.

Du ber med Jesus i Getsemane. Slå ett extra slag.



Jesus sista måltid. Du blir kvar ett extra slag för att äta upp det sista.

## Skärtorsdagen 2 april

Dagen då Jesus firade sin sista måltid och sen blev tillfångatagen. Den sista måltiden var en judisk påskmåltid och samtidigt den första nattvarden. Senare på natten, när Jesus och hans nära vänner har samlats i Getsemane (en olivträdgård utanför Jerusalem), grips Jesus av de romerska soldaterna. Det är en av lärjungarna, Judas, som förräder Jesus.

Du blir gripen av romarna. Stå över två slag.



Jesus dör på korset. Du står kvar ett slag.

Pontius Pilatus skonar dig, slå ett extra slag.

## Långfredagen 3 april

När Jesus har gripits på natten av de romerska soldaterna förs han till förhör hos Pontius Pilatus, som var ståthållare. Denne fattar beslutet att Jesus ska dömas till döden. Jesus får själv bära sitt kors till Golgata, en kulle utanför staden, där han korsfästs bredvid två rövare. Och där dog han. Under gudstjänsterna på långfredagen är det stilla och allvarligt i kyrkan. Ofta används inga instrument i musiken och kyrkklockorna ringer inte.

Jesus är död och du är i sorg. Slå ett slag och gå bakåt



Du går till Jesus grav och den är tom! Slå ett extraslag och skynda att berätta

## Påskdagen 5 april

Den stora festdagen. Jesus uppstår från det döda. När en grupp kvinnor kommer till Jesus grav är stenen bortrullad och hans kropp är inte där. Döden är besegrad.

Mål

Du träffar den uppståndne Jesus. Av glädje slår du ett slag till.



## Annandag påsk 6 april

Denna dag visar sig Jesus för lärjungarna och de reagerar på olika sätt – med häpnad, tvivel eller glädje. Gudstjänsterna på annandag påsk handlar oftast om hur Jesus möter två lärjungar som är på väg till Emmaus.

## Spelregler

Använd en vanlig 6-sidig tärning och gå framåt så många steg som den visar. Landar du på en stor cirkel följer du instruktionerna i cirkeln. Först till mål vinner. Lycka till!

## Klipp ut din spelpjäs





# SNABB RAMEN RECEPT

I skrivande stund är det -8 grader utomhus och temperaturen har varit densamma i flera veckor. Här kommer därför en riktig vardagsfavorit som både går snabbt att laga och är riktigt värmande. Här finns inga regler, ha i det du gillar. Ett tips är att ha i pak choi för att få lite mer grönt i din ramen. Jag brukar lägga ned pak choi bladen med nudlarna när de kokas i kastrullen. Hoppas det smakar!

## Ingredienser (en portion):

- 1 valfritt paket med snabbnudlar med smak
- 1 sked majonnäs (anpassa mängden efter ditt önskemål, ju mer majonnäs, desto mildare smak.
- 1 salladslök
- 1 ägg

## Till garnering:

- Rostade sesamfrön
- Japansk soja
- Krispig chiliolja

1



Öppna nudelpaketet och ta ut kryddpåsen. Häll i kryddpåsen i en djupare skål och blanda med majonnäsen. Mina favoritnudlar ser ni i bild, de är ganska starka så väljer ni dessa rekommenderar jag att ta lite mer majonnäs för att få en mildare smak. Gillar du starkt, ta en mindre klick majonnäs.



2



Koka nudlarna enligt förpackningens instruktioner, koka även ägg i en separat kastrull.

3



När nudlarna nästan är klara, häll i en sked med nudelvatten i din skål med kryddpåsen och majonnäsen. Blanda väl.



4



När nudlarna kokat färdigt kan du börja med att hälla i önskad mängd vatten i skålen, se till att röra om medan du häller i vattnet. Jag brukar ta allt vatten, vilket är ca 500 ml. Lägg sedan i nudlarna.

5

Skala ägget och dela det i två delar och lägg i skålen. Ta en salladslök och klipp ned i skålen (går lika bra att skära). Jag brukar garnera med krispig chiliolja, soja i äggghalvorna och toppa allt med sesamfrön.



Text och foto:

Jasmine Ström

Nynäshamns församling

Kommunikatör

Tel: 08-545 907 17

E-post: jasmine.strom@svenskakyrkan.se



# Uppdrag:kyrka

## Så här gick kyrkovalet

Kyrkorådet är församlingens styrelse och har omsorg om församlingens liv och har tillsammans med kyrkoherden ansvar för att församlingens grundläggande uppgift blir utförd.

Kyrkorådet väljs av Kyrkofullmäktige som i sin tur väljs av församlingens medlemmar. Valresultatet i kyrkovalet 2025 blev 54,16 % till Arbetarpartiet Socialdemokraterna, 28,11 % till Framtidens kyrka i Nynäshamns församling, 9,40 % till Vänstern i Svenska kyrkan och 8,33 % till Sverigedemokrater i Svenska kyrkan.

Kyrkofullmäktige har nu valt ett kyrkoråd och här har ni resultatet. I det nya kyrkorådet har både nya och välkända ansikten fått förtroendet att kliva in i detta uppdrag. På de här sidorna får du möta dem som under de kommande åren kommer vara med och forma vår församling. Här delar kyrkorådet med sig av sina personliga fokusområden – korta glimtar av det de känner extra starkt för.



**Le Frisé, Ordförande**

"Jag värnar ett rikt och varierat gudstjänst- och musikliv."



**Sylvia Trunk, Vice ordförande**

"Viktigt att bevara kyrkan till kommande generationer."



**Christina Karlsson, Ledamot**

"En öppen folkkyrka med diakoni, internationellt arbete, barn- och ungdomsverksamhet."



**Lars-Åke Palm, Kyrkoherde**

"Nynäshamns församling – en plats för människors vila, växt och mognad"



**Doris Åkerbäck, Ledamot**

"Viktigt med verksamhet för alla åldrar i vår kyrka."



**Roger Vikström, Ledamot**

"Lära de minsta barnen göra enkelt mellanmål."



**Annette Merio, Ledamot**

"Kyrkan ska sprida framtidsstro, solidaritet, trygghet och öppenhet för alla."



**Svante Löf, Ledamot**

"Nynäshamns kyrka ska fortsätta att vara en öppen, frisinnad kyrka."





**Ingela Nilsson, Ledamot**

"En plats där alla kan finna gemenskap och meningsfullhet."



**Roland Junerud, Ledamot**

"Min önskan är att kyrkan blir en del av livet!"



**Riitta Kärki, Ersättare**

"Jag vill att kyrkan och församlingen kommer närmare Nynäshamns invånare."



**Olov Åkerman, Ersättare**

"Det ska finnas grupper för samtal om trons insida!"



**Inga Berglind, Ersättare**

"Yttre engagemang och inre upplevelser skapas av kyrkans rika musikliv."



**Ingbritt Björk, Ersättare**

"Internationella gruppens fortsatta arbete, tillsammans är vi starka."



**Ragnhild Hörnfeldt, Ersättare**

"Jag brinner för församlingens öppna verksamheter dit alla är välkomna."



**Pontus Platemark, Ersättare**

"En plats för gemenskap, där vi unga också hör hemma."



**Siv Qviberg, Ersättare**

"Jag vill att kyrkan ska vara inbjudande och attraktiv."



**Jörgen Öhman, Ersättare**

"Jag vill ha en kyrka som välkomnar alla människor."



**Annica Nero, Ersättare**

"Kyrkan ger stöd och gemenskap till alla, i glädje och sorg."





# Vårens konserter 2026

## i Nynäshamns kyrka

### Orgelkonsert – Kampen mot ondskan

Söndag 8 mars kl. 16 (insläpp kl. 15.30)

Församlingens organist Kevin Lembke bjuder på Franska toccator och Tysk melankoli. Musik av bl.a. E. Gigout, J. S. Bach & R. Strauss.

*Fri entré och fri placering*

### Evensong med kören Salve Musica

Söndag 22 mars kl. 16 (insläpp kl. 15.30)

En musikandakt med kören Salve Musica och instrumentalister. Kören är knuten till Frälsningsarmén på Hornsgatan och sjunger en blandad repertoar.

*Fri entré och fri placering.*

### Orgelkonsert – Uppstånden!

Söndag 5 april kl. 13 (insläpp kl. 12.30)

Musik av bland annat J. S. Bach, M. Dupré och C. Tournemire. Kevin Lembke, orgel.

*Fri entré och fri placering.*

### Konsert – Förklädd Gud

Söndag 19 april kl. 16 (insläpp kl. 15.30)

Nynäshamns kyrkokör framför det välkända svenska verket Förklädd gud, op. 24 med musik av Lars-Erik Larsson och text av Hjalmar Gullberg. Verket tillkom 1940 och har kommit att bli ett av Sveriges mest älskade och uppskattade körverk.

#### Medverkande:

- Kyrkokören
- Orkester ur Kungl. Hovkapellet.
- Agnes Auer, sopran.
- Erik Rosenius, baryton.
- Kevin Lembke, dirigent.

*Fri entré och fri placering.*

### Konsert – Den heliga Birgitta

Lördag 2 maj kl. 18 (insläpp kl. 17.30)

Skådespelaren **Stina Ekblad** reciterar texter ur den Heliga Birgittas uppenbarelser. Vokalkvartetten Schola Gothia interfolierar med sånger ur Cantus Sororum (Systrarnas sång).

#### Medverkande:

- Vokalkvartetten Schola Gothia
- Stina Ekblad, recitatör

*Biljetter 100 kr*

*Biljetter går att beställa från och med 2/4-29/4. För att boka biljetter ring eller maila kansliet på 08-520 102 13 eller [nynashamn.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:nynashamn.forsamling@svenskakyrkan.se)*

### Konsert – Dofta, dofta, vit syrén

Söndag 24 maj kl. 16 (insläpp kl. 15.30)

Vårkonsert med Nynäshamns kyrkokör Kevin Lembke, dirigent.

*Fri entré och fri placering*

### Konsert – Vi sjunger in sommaren

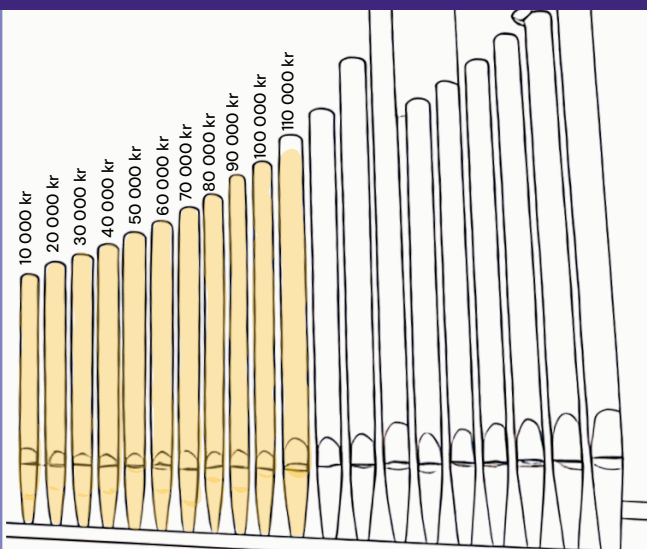
Söndag 31 maj kl. 16 (insläpp kl. 15.30)

Konsert med välkända sommarsånger med barnkören, ungdomskören, Korus och solist.

*Fri entré och fri placering.*

## Orgelfonden

Tillsammans har vi nu samlat in **109 441 kr** till orgelfonden. Tack till alla som varit med och bidragit! Vi fortsätter insamlingen under de kommande konserterna.





# Kyrkogårdens vårfavoriter

## Snödroppe

"Snödroppen är en av mina favoriter tack vare att den är först ut hemma hos mig. Den är så söt när knopparna börjar sticka upp ur snön för att sen slå ut mer och mer ju varmare det blir och jag njuter av den en lång tid under våren då den står länge innan den vissnar ner för att lämna plats åt nästa växt."

– Jessica Johansson,  
kyrkogårdschéf

## Krokus

"Krokusen kommer upp som små glädjeämnen när snön äntligen har försvunnit. "

– Ann Kornefalk, administratör

## Blåsippa

"En av de tidigaste vårblommorna. Blommar så fort solen värmer marken och snön försvunnit. Då är det vår!"

– Bo Jakobsson, kyrkvaktmästare

## Maskros

"Små gula solar i gräsmattan, de lyser så fint. Dessutom går det att göra maskrosvin."

– Sune Alm,  
kyrkogårdsarbetare

## Gullviva

"En fantastisk vårblomma som kan stå i stora horder på blomsterängar. Och just blomsterängar tycker jag är helt sagolikt. En stor fin gullvivebacke, det är underbart, det är vår det!"

– Paul Elfström, kyrkvaktmästare





## Kontakt

### DIGITALT

#### HEMSIDA:

[www.svenskakyrkan.se/nynas-hamn](http://www.svenskakyrkan.se/nynas-hamn)

#### FACEBOOK:

- Nynäshamns församling  
- Barn och familj i Nynäshamns församling

#### INSTAGRAM:

- nynashamnsforsamling  
- nynashamnsforsamling\_familj

### TELEFON OCH E-POST

#### TELEFON KANSLI:

08-520 102 13

#### E-POST:

[nynashamn.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:nynashamn.forsamling@svenskakyrkan.se)

#### KYRKOHERDE:

Lars-Åke Palm,  
tel: 08-520 176 07

### FÖRSAMLINGSHEM OCH KANSLI

#### BESÖKSADRESS

Hamngatan 6,  
14931 Nynäshamn

### KYRKOGRÅRD OCH KAPELL

#### BESÖKSADRESS:

Källsmovägen 15,  
149 45 Nynäshamn

### BEHÖVER DU PRATA MED NÅGON?

En präst eller diakon finns  
alltid tillgänglig måndag-fredag  
Tel. 08-520 102 13.

Mellan kl. 21.00-06.00 kan du  
nä jourhavande präst på tel. 112.

# Sudoku

Utmana dig själv i sudoku!

### Lätt

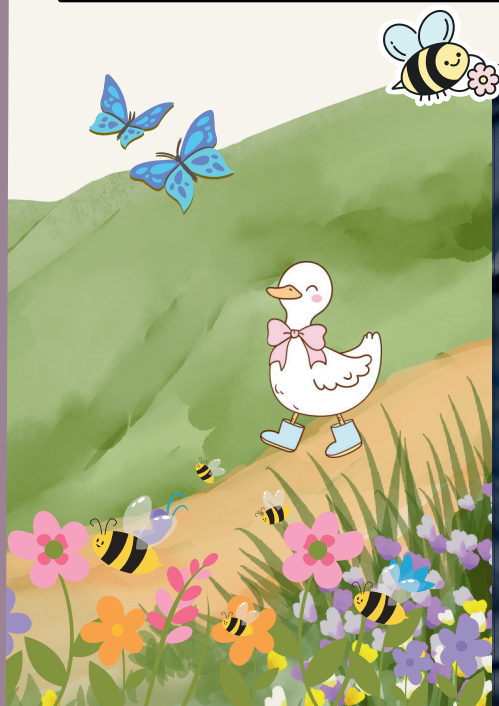
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 |   | 5 |   |   |   |   | 6 |
|   |   | 8 |   | 2 |   |   | 1 | 9 |
|   | 1 | 7 |   |   |   | 4 | 5 |   |
| 8 | 6 |   | 2 |   |   |   | 7 |   |
|   | 7 | 4 | 8 |   |   | 2 | 6 |   |
| 1 |   | 9 |   |   | 7 | 8 | 3 |   |
| 2 |   |   | 1 | 7 | 8 |   | 4 | 3 |
|   |   | 1 | 9 | 4 |   |   |   | 7 |
|   |   |   | 6 | 5 |   |   |   |   |

### Svår

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   |   |   | 3 | 4 |   |   | 8 |
|   | 7 |   | 6 | 8 |   |   | 3 |   |
|   |   | 8 | 2 | 1 |   | 7 |   | 4 |
|   | 5 | 4 |   | 9 |   | 6 | 8 |   |
| 9 | 1 |   | 5 |   | 8 |   | 2 |   |
|   | 8 |   | 3 |   |   |   |   | 5 |
| 3 |   | 5 | 9 |   | 6 | 8 | 7 | 1 |
|   |   | 6 |   |   |   |   | 4 |   |
|   |   | 1 |   | 7 |   | 2 |   |   |

### Medium

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 |   | 3 | 4 |   |   |   |   | 5 |
| 8 |   | 9 | 1 | 6 |   | 7 |   | 4 |
|   |   | 6 |   | 3 |   |   | 1 | 9 |
| 7 |   | 2 |   |   | 3 |   | 6 |   |
|   |   | 8 | 2 | 5 |   |   |   |   |
|   |   | 1 | 6 |   | 7 |   |   | 2 |
|   |   | 7 |   |   | 5 | 9 | 2 | 6 |
| 9 | 3 |   | 7 | 2 |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   | 9 |   | 4 | 7 |   |



tryggt  
givande

90

SVENSK  
INSAMLINGS  
KOMITÉ  
KONTROLL

act  
Svenska kyrkan

Från dina  
händer  
till där  
det händer

Swisha  
din gåva!





# Tävla om asiatiska smaker

Mookanda Thai store ligger i centrala Nynäshamn på Fredsgatan 4 C och erbjuder ett noggrant utvalt sortiment av livsmedel och konsumentprodukter med inspiration från det asiatiska köket. Mookanda vill vara en plats där man kan upptäcka nya smaker, ingredienser och få idéer till vardagsmatlagning. Är du nyfiken på mat, recept eller bara söker inspiration är du varmt välkommen att titta förbi butiken och säga hej!

## Tävling

I samarbete med Mookanda, har ni chansen att vinna ett presentkort på 150 kr i Mookandas butik! Besvara de tre frågorna nedan (svaren finns i tidningen) och skicka in ditt svar till [jasmine.strom@svenskakyrkan.se](mailto:jasmine.strom@svenskakyrkan.se) senast 18 mars kl. 11 för att delta i tävlingen. Vi drar sedan en vinnare 18 mars kl. 12, vinnaren kontaktas via mail och vi lägger upp ett inlägg på Facebook och Instagram med rätt svar, lycka till!

- 1 Vilket datum är konserten "förklädd Gud"?
- 2 Vem förrådde Jesus?
- 3 Vilken är Sunes favoritvårblomma?

📍 Fredsgatan 4 C







Hållbar leverans



ODR Samhällsinformation  
Ej retur

# Våren 2026

## i Nynäshamns kyrka

### Gudstjänster

**1 mars kl. 11.00**

Högmässa

**8 mars kl. 11.00**

Högmässa

*Nynäshamns Kammarkör medverkar*

**15 mars kl. 11.00**

Högmässa

*Kören korus medverkar*

**22 mars kl. 11.00**

Högmässa

**Palmsöndagen**

**29 mars kl. 11.00**

Mässa med små och stora

*Barnkören medverkar*

**31 mars kl. 11.00**

Påskspel temagudstjänst

**Skärtorsdagen**

**2 april kl. 18.00**

Skärtorsdagsmässa

**Långfredagen**

**3 april kl. 15.00**

Långfredagsgudstjänst med Stabat  
Mater

**Påskafton**

**4 april kl. 23.00**

Påsknattsmässa

**Påskdagen**

**5 april kl. 11.00**

Högmässa

*Kyrkokören medverkar*

**Annandag påsk**

**6 april kl. 11.00**

Emmausmässa

*Anders Ellman (kornett) medverkar*

**12 april kl. 11.00**

Högmässa

*Ungdomskören medverkar*

**17 april kl. 19.00**

Ung mässa

**19 april kl. 11.00**

Högmässa

**26 april kl. 11.00**

Högmässa

*Ensemble ur Sankt Ansgars kyrkokör från  
Lidingö medverkar*

**3 maj kl. 11.00**

Högmässa

**10 maj kl. 11.00**

Högmässa

*Kören Korus medverkar*

**Kristi himmelfärds dag**

**14 maj kl. 08.00**

Gökotta på kyrkberget

*Anders Ellman (kornett) medverkar*

**17 maj kl. 11.00**

Högmässa

**24 maj kl. 11.00**

Högmässa

**31 maj kl. 11.00**

Högmässa

**Se vårens konserter  
på sida 8**

#### Avvikelser?

Ändring i programmet kan  
förekomma. Se vår hemsida:

[www.svenskakyrkan.se/nynashamn](http://www.svenskakyrkan.se/nynashamn)



**Svenska  
kyrkan**

Nynäshamns  
församling



341253