

Hösten 2026 · Umeå & Tavelstö

Mötesplatser & aktiviteter för vuxna



Svenska
kyrkan

Runt om i kyrkor och församlingsgårdar finns människor som möts, året om. Det finns mötesplatser både på dagtid och kvällstid, för dig som vill röra på dig eller vara kreativ, för dig som trivs över en kopp kaffe i ett mindre sammanhang och för dig som vill ha mycket liv runt dig, för dig som kan sjunga eller vill lära dig. Ladda hem appen Kyrkguiden så har du alltid koll på vad som händer i Svenska kyrkan.

Bra att veta

- Kom som du är och lär dig något nytt! Du behöver inte ha någon erfarenhet av kyrkan sedan tidigare eller andra förkunskaper.
- Alla grupper är kostnadsfria att vara med i om det inte står ett pris. Fika och mat serveras till självkostnadspris och kan betalas med Swish eller kontanter.
- Du behöver inte föränmäla dig om det inte specifikt står vid aktiviteten. För anmälan, se kontaktperson vid respektive lokal.
- Är du osäker på om aktiviteten är något för dig. Hör av dig till kontaktpersonen som kan berätta mer och kanske möta dig innan.
- Vi firar gudstjänster, både på vardagar och helger och med olika teman. Du är alltid välkommen! Mässa betyder att det är nattvard under gudstjänsten.
- Det är enkelt att ta sig till alla våra mötesplatser med buss. Se adress och närmaste busshållplats på baksidan av broschyren.
- Saknar du en grupp, eller vill starta en egen? Hör av dig!
- Programmet kan förändras. Se vår webbplats eller appen Kyrkguiden för uppdaterad information.



Svenska kyrkan i Umeå

Telefon: 090-200 25 00

E-post: umea.pastorat@svenskakyrkan.se

www.svenskakyrkan.se/umea

www.facebook.com/svenskakyrkanumea

sensus

Vissa verksamheter genomförs
i samarbete med Sensus

1. Tavelsjö kyrka och församlingsgård

Mitt i byn, med utsikt över Tavelsjön ligger kyrkan och församlingsgården. En samlingsplats i bygden för alla åldrar.

Promenadgrupp

Första måndagen i månaden kl 10
7/9, 5/10, 2/11 och 7/12

Vi utgår från församlingsgården. Lätt gymnastik vid något stopp längs vägen.

Trivselträffar med mat eller fika och andakt

Torsdagar kl 13, udda veckor, 27/8–17/12

Lunch: 27/8, 24/9, 22/10, 19/11 och 17/12
Fika: 10/9, 8/10, 5/11 och 3/12

Lunch eller fika följt av program och andakt i församlingsgården. Anmälan till träffarna med mat senast måndag samma vecka.

Matdax med pyssel

Torsdag 1/10 kl 17

Tacomiddag och pyssel för alla i församlingsgårdens barnlokal. Anmälan senast måndag samma vecka till josefin.h.nystrom@svenskakyrkan.se



Hör av dig om du vill veta mer!
Maja Svedmark 090-200 29 72
maja.svedmark@svenskakyrkan.se

2. Backens kyrka och prästgård

I slänten ovanför Backens kyrka ligger prästgården från 1700-talet och den moderna paviljongen. Hit kommer många varje vecka för att sjunga i kör, lyssna på föredrag och umgås.

Tisdagsmeditation

Tisdagar kl 18.15–19.30, 18/8–1/12

I Backens kyrka. Introduktion kl 18 för dig som inte mediterat förut.

Vuxentid

Torsdagar kl 12–14.30, jämna veckor
20/8–10/12

Vi träffas i paviljongen bredvid prästgården och äter lunch för 70 kr, lyssnar på dagens gäst och har andakt. Anmälan senast tisdag samma vecka, tidigast två veckor i förväg, till 072-539 11 73 (helst via sms).

Handens arbete, slöjda in trä

Torsdagar kl 12.30–15, udda veckor, 27/8–19/11

I paviljongen. Är du nyfiken på att göra en smörkniv, sked, krympburk eller karvsnitt? Här får du en möjlighet att prova på hantverk och lättare snickerier under handledning. Ingen kostnad, anmälan eller krav på förkunskaper. Den som vill ta med sig annat hantverk (stickning, tovning etc.) eller bara njuta av god arbetsgemenskap är också välkommen.



Hör av dig om du vill veta mer!
Ingemar Grahn 090-200 28 15
ingemar.grahn@svenskakyrkan.se

I appen Kyrkguiden och på webben hittar du fler aktiviteter i Backens prästgård.

Teckenspråkig?

Gudstjänster, kör, stickkafé och mycket mer för dig som är teckenspråkig. Läs mer på www.svenskakyrkan.se/umea/teckensprak



3. Grisbackakyrkan

Bland villabebyggelsen på Grisbacka ligger den gula träkyrkan, en samarbetskyrka med EFS. Här finns många ideellt engagerade, ett levande böneliv och mycket skapande.

Bön mitt på dagen

Tisdagar, onsdagar och torsdagar kl 12–12.15

En enkel bönesamling. En kvart tillsammans med Gud mitt på dagen.

Öppet hus

Torsdagar kl 13–15, udda veckor, start 10/9

En plats för dig som vill träffa andra en stund mitt på dagen. Program, fika och andakt.

Ateljé

Konstnärer, hantverkare och fotografer i och runt Umeå har möjlighet att ställa ut här. Kontakta ateljégruppen via kerstisundquist@hotmail.com om du är intresserad. Välkommen in och titta när kyrkan är öppen.



Hör av dig om du vill veta mer!

Aina Palm 090–200 28 56

aina.palm@svenskakyrkan.se

Vill du engagera dig?

Du som volontär är viktig. Du gör det möjligt för kyrkan att göra mer och möta fler.

Du kanske vill hjälpa barn med läxor, leda en grupp för vuxna, laga mat och fixa saker eller samla in pengar till internationellt arbete?

Eller vill du göra något helt annat? Är du en hejare på it, ekonomi eller surdegsbröd? Prata med mig så ser vi hur du kan använda just dina talanger!

Hör av dig till Sara Sandström
090–200 27 66 eller

sara.p.sandstrom@svenskakyrkan.se

www.svenskakyrkan.se/umea/volontar



4. Västerslättskyrkan

Kyrkan har ett vackert runt kyrkorum och ligger i Västerslätt centrum. Verksamheten präglas av ledorden ”Kropp, själ och ande”.

Alla kan sjunga-kören

Måndagar kl 12.30–14, start 7/9

Blandad kör med sång för glädje och välmående. Ingen sångvana krävs.

Leds av Rolf Skärfstad.

Livsberättargrupp

Tisdagar kl 13.00–15.30

Dela berättelser ur ditt liv och lyssna till andras. Vad lekte du som barn? När fick du ditt första jobb? Vad ville du bli när du blev stor? Vad har du drömt om? Hur var det att gå i pension? De sista träffarna pratar vi om vad som är ett gott liv idag som senior. Fika 30 kr. Start 22/9 eller vid minst 5 deltagare. Anmälan.

Tisdagsmiddag med program och mässa

Tisdagar kl 17–ca 19.15
20/10 och 17/11

17.00 Ät middag med nya och gamla bekanta, vuxna 100 kr, barn 60 kr. Anmälan senast tisdag veckan innan till linda-marie.hagalid@svenskakyrkan.se

17.50 Musik eller föredrag

18.30 Mässa

Jullunch med allsång

Tisdag 15/12 kl 12

Njut av julens smaker och toner tillsammans med nya och gamla bekanta. Vuxna 120 kr. Anmälan senast tisdag veckan innan till linda-marie.hagalid@svenskakyrkan.se

Landa mjukt

– rörelse för kropp och själ

Onsdagar kl 13.45–15.45
udda veckor, 23/9–16/12

För ökad kroppsmedvetenhet, stresshantering, trygghet och glädje i kroppen. Lugna övningar i stillhet och rörelse, hämtade från yoga, basal kropps-känedom, heliga danser och rörelseterapi. Ha mjuka och varma kläder. Fika 30 kr och samtal efteråt. Anmälan.

Lunchbön

Onsdagar kl 13, start 9/9

Bön och textläsning enligt tidegärden.

Kafé Ateljé

Onsdagar kl 13.30, 9/9–9/12

Hantverk, återbruk och skapande.

Fika och andakt.

Frälsarkransen

– livets pärlor för dig mitt i livet

Onsdagar kl 18.30–20.30 en gång i månaden och ett helgläger, start 11/11

Under sju kvällar och ett helgläger träffas vi och funderar över livets mörker och glädje? Balans och vila? Räcker jag till? Är jag älskad? Vad är min roll? Vad har jag för bild av Gud? Kostnad: 650 kr, inklusive läger och frälsarkrans.

Info och anmälan therese.hamren@svenskakyrkan.se 090-200 26 83



Hör av dig om du vill veta mer!

Ulrika Mottmann 090-200 26 12

ulrika.mottmann@svenskakyrkan.se

5. Tegs kyrka

Vissa älskar dess enkelhet, andra tycker att den ser ut som ett kärnkraftverk. Oavsett tycker många att Tegs kyrka är vackrare inuti. Kom in och upptäck den, gudstjänsterna och gemenskapen.

Tisdagsträffar

Tisdagar kl 13, udda veckor, 22/9–15/12

Mötesplats med olika program och mycket sång och musik. Fika 40 kr. Anmälan de gånger det är mat. Mer info finns i appen Kyrkguiden och på webben.

Orgelsoppa

Torsdagar kl 12

24/9, 22/10, 19/11 och 17/12

Konsert kl 12, soppa kl 12.20. Njut av en kortare orgelkonsert. Efteråt finns soppa och smörgås för den som vill för 40 kr.

Tacotorsdag med stilla stund

Torsdagar kl 17.30, jämna veckor, 17/9–10/12

Vegetariska tacos och kaffe, 90 kr. Vi avslutar med en stilla stund. Anmälan senast måndag samma vecka till susanne.lundberg@svenskakyrkan.se

Drop in-syjunta

Torsdagar kl 18, udda veckor, 10/9–3/12

Prata och skapa tillsammans. Ta med eget handarbete. Enkelt fika för 30 kr.

Livsstegen

– för oss som vill hitta en ny väg

Ett självhjälpssystem för alla som känner att livsproblem, stora som små, har gjort tillvaron komplicerad. Vi utgår från boken "12 steg till inre hälsa" av Olle Carlsson. 14 träffar i en mindre grupp. Anmälan.



Hör av dig om du vill veta mer!

Eva Mattas 090-200 29 17

eva.mattas@svenskakyrkan.se

6. Umeå stads kyrka

I centrala Umeå med utsikt över älven står Umeå stads kyrka sedan 1894. Kyrkan är välbesökt och kännetecknas av levande gudstjänster och ett rikt musikliv.

Öppen kyrka

Varje vardag kl 10–16 är kyrkan öppen. Då finns ofta vardagsvårdar på plats för att möta dig.

Meditation

Måndagar kl 18.15, start 17/8

Introduktion kl 18 för dig som inte mediterat förut. Vi mediterar 2x20 min med meditativ gång mellan.

Musik och mat

Tisdagar kl 12, jämna veckor, start 15/9

Kort musikandakt i kyrkan. Därefter enkel lunch i Martasalen för 50 kr.



Tikva

Tisdagar kl 17, udda veckor, 8/9–17/11

Tikva betyder hopp på hebreiska och är en träningsform för kropp, själ och ande. Varje träningspass är ca 35 minuter långt.

Sinnesrogudstjänster

Sista tisdagen i månaden kl 18, i december den 15/12 istället

Vi gör det enkelt, vi gör det tillsammans och avslutar med sinnesrobönen.

På trappan

Fredagar kl 13.30–15.30, start 14/8

Tillsammans med Vasakyrkan bjuder vi på fika på Vasakyrkans trappa vid Vasaplan.



Hör av dig om du vill veta mer!

Anna Saxin 090–200 26 08

anna.saxin@svenskakyrkan.se

7. Församlingsgården

Vid busshållplatsen Församlingsgården hittar du Umeå stads kyrkas församlingsgård. Här möts människor för att sjunga i kör, hand- arbeta, samtala och dela vardagsmiddag.

Handarbetskafé

Tisdagar kl 13–15, udda veckor, start 8/9

En kravlös mötesplats där gemenskapen är det viktiga. Vi möts, pratar och fikar. Ta med eget handarbete eller skapa av material som finns här.

Dagkören

Onsdagar kl 13–15

Tycker du om att sjunga? Kom till den här kören för alla åldrar. Bara att dyka upp. För information om startdatum kontakta Anna Saxin, anna.saxin@svenskakyrkan.se

Tillsammans på torsdag

Torsdagar kl 16.30, udda veckor, start 10/9

En öppen plats för dig i vardagen. Middag, umgänge, vardagsmessa, fördjupning och varierande aktiviteter. Var med hela eller delar av kvällen.

16.30–18 Middag

18 Vardagsmessa

18.30 Bibelsamtal eller annan fördjupning

Mer info på webben och i appen Kyrkguiden.



Hör av dig om du vill veta mer!

Elin Waller 090–200 26 13

elin.waller@svenskakyrkan.se



Problem med ekonomin? Här är goda råd gratis!

Tomt på kontot redan i mitten av månaden? Ta kontakt med Svenska kyrkans ekonomiska rådgivning för långsiktiga lösningar.

Två halvdagar i veckan träffar bland andra Emma Mushi och Sara Sandström umebor som vill ha stöd kring sin ekonomi. I reda pengar kan Svenska kyrkan enbart ge ett tillfälligt komplement. Men långsiktigt handlar det om stärkt egenmakt, att man ska få viss kontroll över sin ekonomi.

– Vi lever i ett välfärdssamhälle med många rättigheter, men många vet inte vilka rättigheter de har, säger Emma Mushi som gärna hjälper till att ställa rätt frågor och krav på socialtjänst och Försäkringskassan.

– Ring oss även om du inte vet exakt vad du behöver hjälp med, uppmanar Emma och Sara.

Svenska kyrkans ekonomiska rådgivning når du på 090–200 26 97.

8. Ålidhemskyrkan

Mitt i ett område där många olika kulturer och traditioner möts ligger Ålidhemskyrkan, ett stenkast från stadsdelens centrum. Kom in, fika, umgås och handarbete.

Måndagsträffen

Måndagar kl 12–14, 14/9–30/11

Mötesplats med bland annat boksamtal, sittgympa och sång. Vi fikar och avslutar med andakt.

Yoga

Måndagar kl 18–19.30, 7/9–23/11

Med varsamma kroppsställningar, mjuka rörelser och medveten andning länkar vi samman kropp och sinne. 400 kr för 12 tillfällen. Anmälan: ormrrot@hotmail.com

Kafé NyFiket

Tisdagar kl 16–19 och

onsdagar kl 16–19.30, 22/9–9/12

Här kan du fika, läsa, möta andra eller bara vara. Klockan 16.30–18 finns soppa och bröd till självkostnadspris. Kyrkan är också öppen måndag–fredag kl 10–16.

Sticka & virka – hantverksgrupp

Tisdagar kl 14–16, 8/9–8/12

Gruppen träffas i lilla kaférummet för att sticka, virka eller måla. Ideella ledare finns ibland på plats.

Pingiskvällar

Tisdagar kl 18–20, 1/9–15/12

Spela pingis, träna språk och träffa nya vänner med Vän i Umeå.

Steg för steg

– bibelsamtal från A till Ö, digitalt

Tisdagar kl 18.30–20, jämna veckor, start 15/9

En vandring orden runt i sällskap med Bibeln, våra tankar och erfarenheter av livet och den kristna tron. Mejla sven-bertil.grahn@svenskakyrkan.se för länk.

Film och existens

Tisdagar kl 18, 22/9, 6/10 och 13/10

Vi ser på film tillsammans och pratar om livet. Kontakta Irja Wikström för mer info om filmerna.

Bokcirkel: Stigmaboken – berättelser och fakta om psykisk ohälsa

Tisdagar 22/9–17/11 (inte 20/10)

Vi läser och samtalar om hur vi kan minska stigmat kring psykisk ohälsa. I samarbete med Hjärnkoll och Klossen Ålidhem. Anmälan.

Regnbågskvällar & campuskvällar

Onsdagar kl 16.30–19.30, 23/9–9/12

16.30 Soppa 50 kr

17–17.45 Olika programpunkter, föreläsningar och workshop. Mejla Irja Wikström för terminens program

18 Mässa och fika efteråt

Meditation

Torsdagar kl 18 (se webben eller appen Kyrkguiden för startdatum)

Vi mediterar 2x20 minuter med meditativ gång mellan passen. Ingen föränmälan och inga förkunskaper krävs.

Sorg efter djur

Torsdag 8/10 kl 18–20

För dig som sörjer ditt husdjur. Ta med ett foto, tänd ljus eller sitt i kyrkbänken en stund och lyssna på musik. Diakon finns på plats. Enskilda samtal vid sorg efter en djurvän går alltid att boka via Irja Wikström.

Lördagsbrunch

Lördag 28/11 kl 11

11.00 Brunch, 50 kr. Anmälan senast en vecka innan.

11.45 Föreläsning. Mer info i appen Kyrkguiden eller på webben.



Hör av dig om du vill veta mer!
Irja Wikström 090–200 27 14
irja.wikstrom@svenskakyrkan.se

9. Carlskyrkan

Kyrkan är en samarbetskyrka med EFS.
Här finns ett stort ideellt engagemang.

Fler aktiviteter finns på
www.carlskyrkan.nu

Sitt- och balansgympa

Måndagar kl 13.30–14.30, 7/9–30/11

Kom och rör på kroppen efter din förmåga och dela gemenskapen.

Bibelsamtal

Tisdagar kl 13–14.30, 8/9–1/12

Vi fikar tillsammans och samtalar om kommande söndags evangelietext. Liten grupp, strukturerat samtal, lugn takt.

Bönepromenader

Torsdagar kl 11–12, 10/9–15/10

Vi går en kortare sträcka, runt kvarteret i liten grupp. Några stop för bön som leds av ideella. Det finns möjlighet att delta i tystnad och att dela sin bön.

Bön i andaktsrummet

Torsdagar kl 11–12, 22/10–10/12

Vi ber i liten grupp. Bönen leds av ideella. Det finns möjlighet att tända ljus, delta i tystnad och att dela sin bön.



Hör av dig om du vill veta mer!

Karin Karlsson 090-200 27 67
karin.karlsson@svenskakyrkan.se

10. Kyrkhörnan

På Tomtebo finns Kyrkhörnan, en mötesplats för barn, ungdomar och vuxna. Lokalerna ligger i Sjöfruskolan.

Skapa och språka

En kreativ stund tillsammans där vi sticker, virkar, spelar brädspel, språkar, fikar och återbrukar. Workshops med teman.

Se webben eller appen Kyrkguiden för mer information.



Hör av dig om du vill veta mer!

Erika H Magnusson 090-200 27 15
erika.h.magnusson@svenskakyrkan.se

11. Kyrkstugan

Vid Nydalasjöns strand ligger Kyrkstugan, ett populärt utflyktsmål, även öppen vintertid för olika verksamheter.

Retreatkvällar och öppen stuga

Se webben eller appen Kyrkguiden för mer information.



Hör av dig om du vill veta mer!

Erika H Magnusson 090-200 27 15
erika.h.magnusson@svenskakyrkan.se

Är du ung vuxen eller student?

Livet rullar på. Studier, jobb, relationer, framtidsplaner – ibland behövs en plats att bara få vara. Du är välkomna till kyrkan oavsett om du tror mycket, lite eller inte alls. Kyrkan är öppen för alla, välkommen precis som du är!

För dig som student finns också Kyrkan på campus. Den finns för alla, både studenter och anställda, vid Umeå universitetet och SLU. Hit kan du komma oavsett livsåskådning och delta i en grupp, prova på meditation eller sitta ner i vardagsrummet och andas en stund. Lokalerna finns i Naturvetarhuset, 1 trappa upp.

Skanna qr-koden och hitta ditt nya sammanhang
www.svenskakyrkan.se/umea/unga-vuxna



12. Mariakyrkan

På Marieberg ligger den gula tegelkyrkan. Gemenskap, samtal och skapande är i centrum för flera av träffarna. Här finns också många engagerade ideella.

Tisdagskafé

Tisdagar kl 13–14.30, start 25/8

Vi börjar med fika följt av föredrag med möjlighet att ställa frågor och samtala i mindre grupp. Vi avslutar med andakt kl 14.15. För mer information om föredragen se appen Kyrkguiden eller webben.

Bönevandring

Lördagar kl 10.30, start 29/8

Vi promenerar i omgivningarna kring Mariakyrkan med stopp för bön, sång och reflektion. Inga bönevandringar på röda dagar eller när det är reträttdagar i Mariakyrkan.

Akvarellkurs

Onsdagar kl 19, udda veckor, start 23/9

Kurs för både nybörjare och mer erfarna. Vi övar akvarelltekniker genom enkla gemensamma uppgifter. 600 kr för 6 tillfällen. Information och anmälan: www.sensus.se/kurser-och-evenemang/akvarell-mariakyrkan-ht26

Keramikverkstad

För dig som är helt eller delvis sjukskriven på grund av utmattningssyndrom. Vi delar tankar och erfarenheter och skapar i lera utifrån vår egen förmåga. Inga förkunskaper krävs. Träffar i mindre grupper dagtid varannan vecka. Anmälan anna.rinnefeldt@svenskakyrkan.se

Katekumenat – en vuxenväg till tro och gemenskap

Om Gud finns, vad kan Gud ha för plats i ditt liv? Om du fick möjlighet att prata om tro, vad skulle du fråga om? Katekumenat är ett sammanhang där du som vuxen kan samtala och reflektera över livsfrågor och tro. En ny grupp startar hösten 2026. För mer information och anmälan: www.svenskakyrkan.se/umea/katekumenat



Hör av dig om du vill veta mer!

Myemma Nilsson 090-200 27 87

myemma.nilsson@svenskakyrkan.se

13. Ersbodakyrkan

Mitt på Ersboda ligger kyrkan där mötet med olika kulturer, idealitet och skapande är viktiga delar. Här finns också basen för den tecken-språkiga verksamheten.

Sittgympa i kyrksalen

Tisdagar kl 11.30–11.45, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11



Suomenkielinen toiminta

Sinulle, joka puhut suomea löytyy paljon tekemistä, kuten suomenkielinen kuoro. Laulamme suomeksi, mutta myös ruotsinkieliset laulajat ovat tervetulleita mukaan! Toteutamme myös kotiseuroja, seurakuntamatkoja ja juhlimme myös suuria merkkipäiviä, kuten äitienpäivää ja itsenäisyyspäivää.

Mikäli haluat vaikuttaa suomenkielisen toiminnan sisältöön voit liittyä toimintaneuvostoomme.

Me teemme suomenkielistä seurakuntatyötä Ålidhemin kirkolla

Kuoronjohtaja
Lovisa Funk 070-393 63 16
info@lovisaling.se

Lisätietoja löydät

svenskakyrkan.se/umea/finska
facebook.com/RKUumaja

Sopplunch med andakt och program

Tisdagar kl 12–14
udda veckor, 8/9–1/12

En stilla stund i kyrkan innan vi äter soppa för 50 kr. Efteråt får vi ta del av gäster med olika teman. Julgröt sista gången.

Hantverksstuga

Onsdagar kl 13.30–15, start 9/9

Det finns garn om du vill skapa till förmån för Act Svenska kyrkan. Du kan också ta med eget handarbete. Enkelt fika.

Bönegrupp

Torsdagar kl 13.30–15
jämna veckor, start 3/9

Vi ber för Ersboda, världen och varandra. Enkelt fika.

Livet och Bibeln

Torsdagar kl 13.30–15,
udda veckor, start 10/9

Vi läser och delar reflektioner kring veckans text. Enkelt fika.

Öppen kyrka

Söndagar kl 13–16, 30/8–20/12

Skapande, kafé och gudstjänst.
För alla åldrar.



Hör av dig om du vill veta mer!
Elin Broadhall 090-200 27 90
elin.broadhall@svenskakyrkan.se

14. Ersmarkskyrkan

Längst norrut av våra kyrkor ligger Ersmarkskyrkan, på många sätt ”kyrkan mitt i byn” med ett stort ideellt engagemang.

Schack och syjunta

Måndagar kl 13–15, start 31/8

Ta med eget handarbete och prata en stund. Eller spela schack, bräden finns. Enkelt fika.

Promenad

Tisdagar kl 10.30–11.30, start 18/8

För alla promenadsugna. Vi samlas vid kyrkan och promenerar i valfri takt tillsammans i Ersmark. Kom de gånger det passar.

Sopplunch med föredrag

Torsdagar kl 12, 24/9, 22/10 och 3/12

Kom och ät soppa, prata med andra och lyssna på föredrag. Mer info på webben och i appen Kyrkguiden närmare träffarna.

Vardagsmiddag med tacobuffé

Torsdagar kl 16.30–18, 8/10 och 12/11, drop-in

Kom till färdiglagad mat och slipp stöket i köket. Umgås med grannar och vänner i alla åldrar.



Hör av dig om du vill veta mer!
Kristina Blomberg 090-200 25 40
kristina.blomberg@svenskakyrkan.se

Själavårdsgrupp – ny grupp som startar hösten 2026

En plats att tala och bli lyssnad på från djupet av ditt hjärta. Tillsammans utforskar och funderar vi över våra liv utifrån olika teman. Här finns plats för både det svåra och ljusa. Gruppen är öppen för alla, oavsett tro. Även för dig som väntar på att börja enskilda samtal eller har gått i samtal.

För mer information och anmälan
www.svenskakyrkan.se/umea/sjalavardsgrupp



Samtal om livets alla frågor

Livet blir inte alltid som vi tänkt oss. Ibland behöver vi prata med någon utanför den egna kretsen och få hjälp att sätta ord på det som skaver. För prata hjälper!

Svenska kyrkans själavårdsmottagning

Vänd dig till oss om du har behov av att prata med en själavårdare med tystnadsplikt, som en präst eller diakon.

Vi erbjuder stödsamtal oavsett din bakgrund och livserfarenhet.

Så här bokar du ett samtal

Du behöver inte vara medlem i Svenska kyrkan och samtalen är kostnadsfria. De kan ske fysiskt eller via telefon/video-samtal. Vi för inga journaler.

gå till www.svenskakyrkan.se/umea/samtal eller skanna QR-koden.

Fyll i kontaktformuläret.

Vi hör av oss, vanligtvis inom fem arbetsdagar.



Håll koll på vad som händer i kyrkan!

Gudstjänster, föreläsningar, konserter och mycket mer. Det finns flera sätt för dig att hålla dig uppdaterad – välj det som passar bäst!

Nyhetsbrev för konserter

Få tips om kommande konserter och musikupplevelser direkt i mejlen. Nyhetsbrevet skickas ut en gång i månaden.

Veckoprogram

Vill du veta vad som händer varje vecka? Hämta ett veckorsprogram i din närmaste kyrka eller få det direkt till din mejl. Det skickas ut varannan vecka.

Appen Kyrkguiden

En gratisapp om allt som händer i Svenska kyrkan. Finns där du laddar ner appar.

Skanna QR-koden för att läsa mer och börja prenumerera.



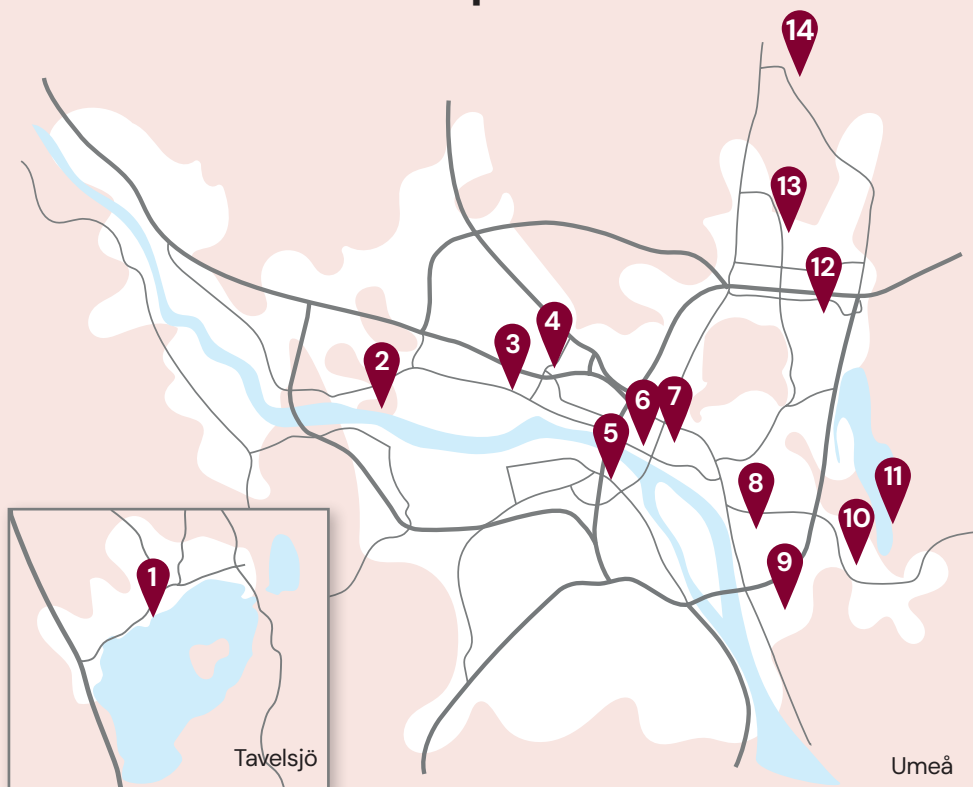
Svenska kyrkan i Umeå finns på Facebook och Instagram

www.facebook.com/svenskakyrkanumea
Instagram @svenskakyrkanumea

Alla kyrkor har egna facebooksidor och flera har också instagramkonton.



Här finns våra mötesplatser



- 1. Tavelsjö kyrka och församlinggård**
Strandvägen 40, hållplats Tavelsjö kyrka
- 2. Backens kyrka och prästgård**
Backenvägen 121, hållplats Kyrkvägen
- 3. Grisbackakyrkan**
Grubbevägen 4, hållplats Hartvigsgatan
- 4. Västerslättskyrkan**
Timotejvägen 2, hållplats Västerslätts C
- 5. Tegs kyrka**
Jägarvägen 16, hållplats Tegs centrum
- 6. Umeå stads kyrka**
Västra kyrkogatan 3, hållplats Vasaplan
- 7. Församlinggården, öst på stan**
Ö Esplanaden 9, hållplats Församlinggården
- 8. Ålidhems kyrkan**
Studentvägen 2, hållplats Laboratorv.
- 9. Carlskyrkan**
Kvartsvägen 1, hållplats Kvartsvägen
- 10. Kyrkhörnan, Sjöfruskolan**
Stråkvägen 6, hållplats Tomtebobarken
- 11. Kyrkstugan**
Nydalasjön 179, hållplats Källplatsen
- 12. Mariakyrkan**
Älgvägen 1, hållplats Marieberg
- 13. Ersbodakyrkan**
Trattgränd 1G, hållplats V. Ersboda C
- 14. Ersmarkskyrkan**
Gamla Ersbodavägen 114, hållplats Gamla bron