

Hösten 2026

i Sjöstadskapellet

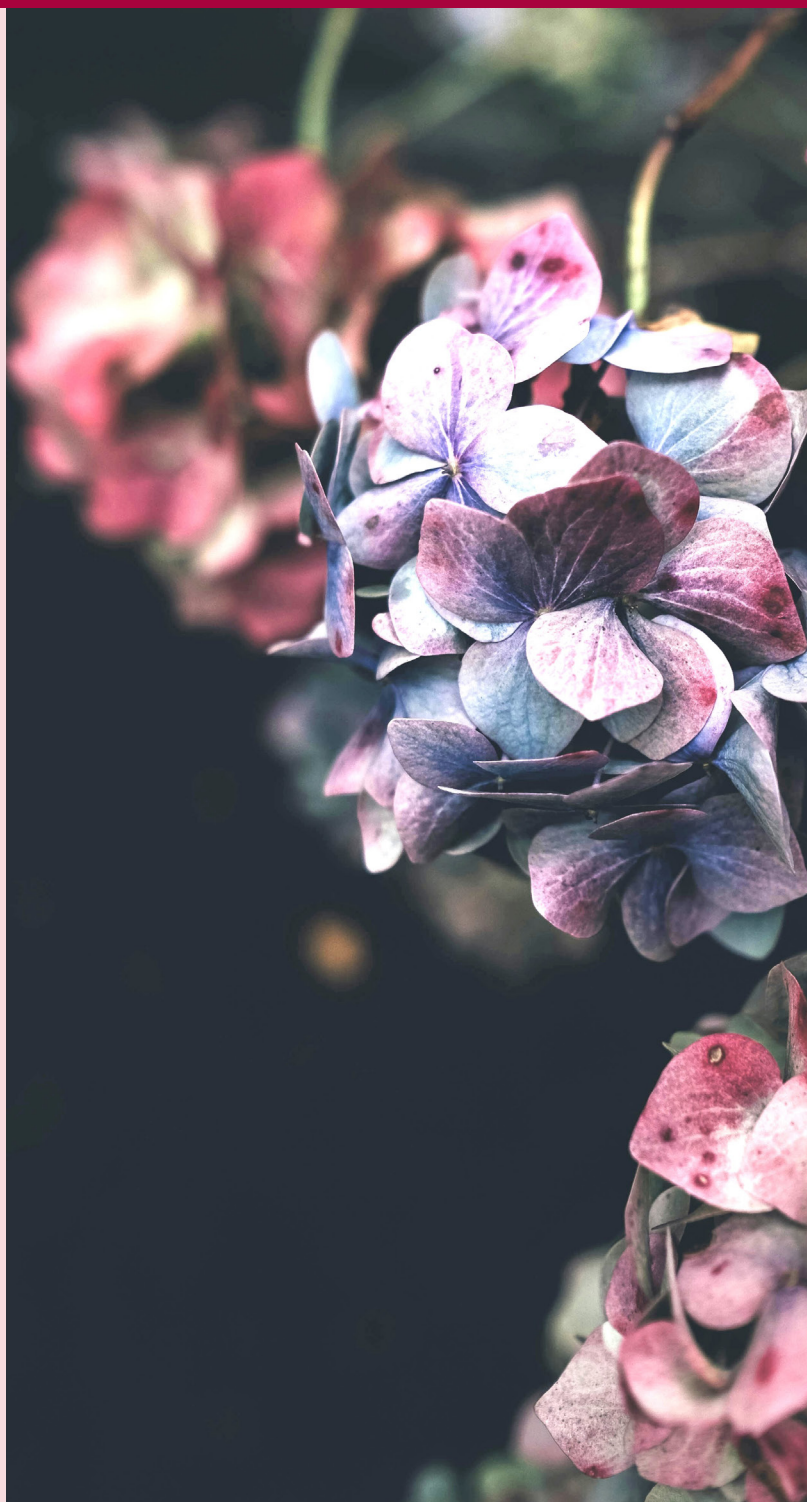
I den här foldern kan du läsa om det mesta som händer i Sjöstadskapellet under hösten. Här finns aktiviteter för både kropp och själ – för alla åldrar. Hoppas du hittar något som passar dig och tveka inte att höra av dig om du vill veta mer!

Kontaktuppgifter finns på sista sidan.



**Svenska
kyrkan**

Sofia
församling



Gudstjänst & andakt



Mässa

Sön kl 11.00–ca 11.45

16 aug–13 dec

Sammanlyst 6 sep till Sofia kyrka.

Välkommen att fira gudstjänst med psalmsång, musik, predikan och bön. Den som vill tar emot nattvarden. Kyrkkaffe serveras efteråt.

Diakonins dag

Sön 30 aug kl 11.00

Välkommen att fira medmänniskan och diakonins dag i våra kyrkor och kapell. I Sjöstadskapellet samlas vi till mässa och extra festlig kyrkkaffebuffé, där du som är nyfiken på vad diakoni innebär får möjlighet att ställa frågor och lyssna till våra ideella medarbetare.

Klimatmässor

Sön 18 okt och 6 dec kl 11.00

Gudstjänst för skapelsen där vi lyfter vårt ansvar, engagemang och hopp för klimatet.

Skördeauktion

Sön 11 okt kl 11.00

Skördeauktion på Tacksägelsedagen vid kyrkkaffet efter mässan. Ta gärna med bidrag samma dag, såsom: Egentillverkat hantverk, hembakat bröd, saft & sylt, frukt & grönsaker. Auktionen sker till förmån för Act Svenska kyrkan. Alla intäkter går till insamlingen. Varmt välkommen att bidra och delta!

Himmel & pannkaka

Mån kl 10.30

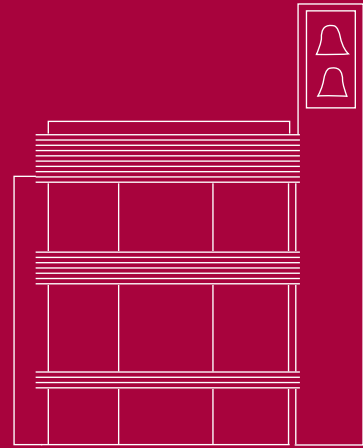
7 sep, 19 okt & 9 nov

Andakt med mycket sång och musik anpassad för yngre barn i sällskap med vuxen. Sopplunch och våfflor serveras efteråt. Öppet 10.00–12.00.

Öppet kapell på Allhelgona

Lör 31 okt kl 13.00–16.00

På Alla helgons dag är kapellet öppet med stilla musik för ljusständning och bön. Det finns enkelt fika och diakon på plats tillgänglig för samtal.



Luciagudstjänst

Sön 13 dec kl 11.00

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

Samling vid krubban

Julafton tors 24 dec kl 10.30

Julens berättelser för små och stora.

Julbön

Julafton tors 24 dec kl 12.00

JulÅtta & grötfrukost

Juldagen fre 25 dec kl 08.00

Gudstjänst med frukost efteråt.

Nyårsbön

Nyårsafton tors 31 dec kl 15.00

Julgransplundring

Sön 10 jan kl 11.00

I samband med mässan dansar vi ut julen tillsammans.

Välkommen att boka tid för dop vigsel och begravning.

I gudstjänstrummet finns plats för ca 70 personer. I samband med förrättningar går det även att boka vardagsrummet för ca 40 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, när du gjort din bokning.

Sjöstadsgården

Andakt firas regelbundet på Sjöstadsgårdens vård- och omsorgsboende.

Bidra gärna med kollekt!

Kollekt via Sofia församling

tas tacksamt emot.

Swisha ett bidrag

med hjälp av

QR-koden eller

till 123-244 13 50.



123-244 13 50

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

31 aug–30 nov (uppehåll 26 okt)

Tors kl 10.00–11.30

3 sep–3 dec (uppehåll 29 okt)

Vissa måndagar under hösten är det **Himmel & pannkaka kl 10.30**. Då firas en enkel andakt med mycket sång och musik och efteråt kan man stanna på sopplunch och våfflor för 50 kr/familj. Öppet 10.00–12.00.

Mån 7 sep, 19 okt & 9 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 öppetiderna skulle ändras.

Följ gärna Barn i Sofia på **Instagram**:
<https://www.instagram.com/barnisofia-forsamling/>

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 14.00–14.30.

Sön 4 okt kl 13.00–14.30

Klapp & klang

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

**Mån 7 sep, 19 okt & 9 nov
kl 16.00–16.30**

Minikörerna

Tis kl 16.00–16.25

Kören för dig född 2021.

Tis kl 16.30–16.55

Kören för dig född 2020.

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 2–3.

Fika från kl 15.00.

Vi medverkar även på gudstjänster och konserter!

Ons 15.30–16.15

Anmälan till Maria Kristenson.

Diskantkören

Kören för dig i åk 4–5.

Fika från kl 14.30.

Vi medverkar även på gudstjänster och konserter.

Tors kl 15.30–16.30

Anmälan till Majda Burstedt.

Ungdomskören

Kören för dig från åk 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 16.15–17.30

Anmälan till Majda Burstedt.

Efter plugget

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

Tors kl 15.00–17.00

3 sep–3 dec (uppehåll 29 okt)



Ungdomshäng

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 18.00–21.00

3 sep–3 dec (uppehåll 29 okt)

Konfirmation

Gå in på webben för information om de olika konfirmationsgrupperna i Sofia församling.

Följ gärna Ung i Sofia på **Instagram**:
<https://www.instagram.com/ungisofia/>

Mötes- platser

Soppluncher

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

Tis kl 12.00 1 sep–1 dec
(uppehåll 27 okt)

Tors kl 12.30 3 sep–3 dec
(uppehåll 29 okt)

Hantverksgrupp

Är du sy- eller stickentusiast eller gillar du andra typer av hantverk som att måla och teckna? Då är du välkommen att handarbета tillsammans med andra. Ta gärna med eget material.

Tors kl 13.00–15.00 3 sep–3 dec
(uppehåll 29 okt)

Canastagrupp

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

Tors kl 13.00–15.00 3 sep–3 dec
(uppehåll 29 okt)

Gubbröra

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

Fre 18 sep, 16 okt & 13 nov
kl 10.00–13.30

Afternoon Tea

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

Sön 13 sep, 18 okt & 1 nov
kl 14.30–16.00

Fotoutställning & föredrag

**Tillsammans för världens barn –
en fotoutställning från Sydsudan**

Magdalena Vogt, fotograf och inspiratör för Act Svenska kyrkan, berättar om sin resa till Sydsudans flyktingläger. Hon har också med sig sin fotoutställning som handlar om barn som lever med funktionsnedsättningar i lägren. Bilderna visar hur Act Svenska kyrkan, med stöd från Radiohjälpen och Världens Barn, ger hopp och stöd där livet är som svårast. Utställningen finns i Sjöstadskapellet 8–18 oktober.

Sön 11 okt kl 13.00

Vill du engagera dig ideellt?

Här finns plats för dig! Prata gärna med någon i personalen för mer info. Du kan också anmäla ditt intresse via QR-koden nedan.





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 kl 13.00–13.40

31 aug–30 nov (uppehåll 26 okt)
För dig som önskar serveras fika och mörk choklad för 20 kr efteråt.

Mån kl 18.15–19.00

28 sep, 12 okt, 2 nov, 16 nov & 30 nov

För dig som önskar serveras fika och matig smörgås för 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. Stavar finns att låna. För dig som önskar serveras hemlagad soppa och fika för 50 kr efteråt.

Tis kl 10.30–12.00 1 sep–1 dec
(uppehåll 27 okt)

Helig andning

Meditation med fokus på andetaget. Kom gärna en stund innan om du är ny!

Mån kl 18.15–19.00

21 sep, 5 okt, 19 okt, 9 nov & 23 nov

För dig som önskar serveras fika för 20 kr efteråt.

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.

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

Det ges också tillfälle att promenera i tystnad. 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 21 nov kl 10.00–16.00.

Fika från kl 9.45.

Anmälan senast mån 16 nov till:
Åsa Jakobsson

Samtal i grupp & enskilt

Våga språnget

Bokcirkeln med arbetsboken "Våga språnget" vänder sig till dig som längtar efter samtal om existentiellt och andligt sökande, med utgångspunkt i egna tankar, frågor och livserfarenheter.

Samtalsledare: Montse Bassa

Anmälan senast mån 24 aug till:

Tove Carlson

Mån kl 14.30–16.30

**31 aug, 7 sep, 21 sep, 28 sep, 5 okt
& 12 okt**

Biblioterapi på Luma bibliotek

Välkommen till en kontemplativ höst i litteraturens tecken. Vi gör enkla skriv- och skapandeuppgifter och delningar kring korta texter. Ingen förberedelse eller förkunskap krävs. Biblioteket bjuder på kaffe/te och kaka.

Biblioterapin görs i samarbete med Luma bibliotek. **Anmälan** till ett eller flera tillfällen genom att mejla:

frida.ulvegren@stockholm.se

Kontaktperson i kapellet: Tove Carlson

Tors kl 10.30–12.00

24 sep, 15 okt, 12 nov & 10 dec

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 kl 13.00–13.45 1 sep–1 dec
(uppehåll 27 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 18.00–20.45

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 för 50 kr.

Tors kl 12.00 3 sep–3 dec
(uppehåll 29 okt)

Söndagskonsert

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

Sön kl 16.00

13 sep "Silver & Svärta"

Olof Wendel, vibrafon

18 okt "Dina Grundberg – ärlig, varm och vardagsnära jazz"

Musiken flödar mellan tung tango, jazzvals och slitstark swing.

Dina Grundberg, sång/komposition, David Stener, piano, Jakob Ulemstrand, bas.

1 nov "Eldklotter"

Ola Sandström spelar gitarr och sjunger sina egna tonsättningar av Tomas Tranströmmers dikter.

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



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