

Örebro

MITT I LIVET
NR 2 2018

Tävla och
vinn bio-
biljetter!

Tema:
Sommaröppet

*Hemma med
barn i sommar?*

*Kolla in
allt vi gör!*

Förbättra din
relation med
PREP!

Ludvig Elverskog:

**”Jag har
världens bästa
sommarjobb”**

Svenska kyrkan 
ÖREBRO PASTORAT

Vi finns för dig i sommar

SÅ HAR det hänt igen. Naturen bjuder på grönska och dofter. När du håller den här tidningen i din hand så har bladen varit gröna ett tag och en del blommor har till och med blommat över. Överraskningen är lika stor varje år. Vad fint det är.

Sommaren är kort ... Så inleds refrängen till en gammal känd sommarlåt av Tomas Ledin. Är sommaren det – kort? Det är lätt att hålla med texten, för vi har ju längtat så länge efter ledighet och värme och vi tycker att den går över alldeles för fort. Men dagarna och veckorna är faktiskt precis lika långa som resten av året, även om de känns kortare. Så ta det lugnt. Ta chansen att i sommar koppla av och koppla om.

KANSKE ÄR du en av alla dem som är kvar på hemmaplan i sommar. Då kan dagarna ibland istället kännas långa. Många verksamheter tar ledigt och de trygga rutinerna försvinner. Men Svenska kyrkan har sommaröppet. I det här numret av *Örebro – Mitt i livet* hittar du en rad exempel på aktiviteter för små och stora, konserter, dagkollo, utflykter, gudstjänster och en massa annat. Vi finns för dig.

Önskar dig en bra sommar och välkommen till kyrkan.



EWA SELIN

”Ta chansen att i sommar koppla av och koppla om.”

Massor av tips hela sommaren!

SEMESTERSTÄNGT? NEJ, inte hos oss – vi är igång med olika verksamheter i juni, juli och augusti.

På facebook.com/svkorebro och instagram @svenskakyrkan orebro hittar du tips, förslag och inspiration om alltifrån våra fantastiska brudkronor till allsångsträffar för barn i sommar. Häng med!



I detta nummer:

- Ludvig Elverskog – en av våra unga sommarmusiker s 4–7
- Så finns vi för barnen i sommar s 8–10
- Håll koll på sommarkalendern s 11
- När fotbollen blir livsviktig s 14
- Vinn biobiljetter s 14
- PREP: Friskvård för parrelationen s 16

”Till våra kollodagar brukar det komma barn från hela Örebro, det känns jättekul.”

Johanna Sjölin
om dagkollot
i Adolfsberg
sid 10



Örebro

Örebro – Mitt i livet ges ut av Svenska kyrkan Örebro pastorat och delas ut fyra gånger per år till alla hushåll i de åtta församlingar som ingår i pastoratet: Adolfsberg, Almby, Edsberg, Långbro, Mikael, Mosjö-Täby, Nikolai och Olaus Petri. Nästa nummer utkommer 7 september 2018.

Redaktion för detta nummer:

Cecilia Andersson, Andreas Axinge, Therese Blixt, Jenny Holmberg, Lisbet Kjellin, Eva von Walter, Pär Westling. Adress: Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro.

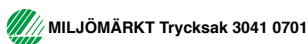
E-post: orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare: Ewa Selin, kyrkoherde för Örebro pastorat, tfn 019-15 46 00, e-post ewa.selin@svenskakyrkan.se

Kontaktuppgifter till Svenska kyrkans församlingar och verksamheter i Örebro hittar du på www.svenskakyrkan.se/orebro eller genom att ringa informationsservice på 019-15 45 00.

Omslagsfoto: Ulla-Carin Ekblom. Produktion: Verbum. Grafisk formgivning: Charlotte Steneram.

Tryck: Hylte Tryck, Hyltebruk 2018.



Svenska kyrkan 
ÖREBRO PASTORAT



Var du på festen?

Kolla in filmen och bilderna på svenska-kyrkan.se/orebro/konfirmand

Konfirmation är inte som du tror Tolv nya konfa- grupper i höst

År 2012 konfirmerades 12,3 % av alla 15-åringar i Örebro pastorat.

År 2016 var det 16,3 %.

– Intresset för konfirmation har vänt, säger Oskar Lundberg, församlingspedagog i Olaus Petri församling.

DEN 18 MAJ GENOMFÖRDES festen *Inte som du tror* i Örebro för sjätte året i rad och som vanligt var det ungdomarna som stod i fokus, berättar Oskar Lundberg:

– Vi bjöd in både våra nuvarande konfirmander och de ungdomar i våra åtta församlingar som ska börja åttan i höst. Det här är deras fest. För de nuvarande konfirmanderna är festen en belöning, en del av deras målgång. De har ju ägnat ett år att grubbla över livets stora frågor och samtidigt vuxit som människor och i

maj är det konfirmation och final. Det är värt en riktig fest, tycker vi.

– För de ungdomar som ska börja åttan i höst är festen en möjlighet att komma och kolla läget. Vad är konfa, vilka grupper finns det, hur verkar ledarna vara, vad tycker de tidigare konfirmanderna? Hemma sitter kanske mamma och pappa med sina bilder av kyrka och konfirmation, som inte alltid stämmer med hur det ser ut idag.

FÖDD 2004? TOLV NYA GRUPPER STARTAR I HÖST!

I höst startar Svenska kyrkan i Örebro pastorat tolv nya konfagrupper med olika teman och inriktningar – exempelvis Gaming, Safari, Ridläger och Hockey, för att bara nämna några.

Du hittar dem på svenskakyrkan.se/orebro/konfirmand

vi4

Kvar på hemmaplan i sommar?

Vilket är ditt bästa utflyktstips?



Johan Sjö med dotter Luna:

– Kilsbergen är ett favoritområde för oss. Tidigare sprang vi mycket, men nu sedan vi fått Luna blir det mest vandring i skogen och bad i sjöarna.



Göran Ek:

– Det finns många härliga platser i Örebro och dess omgivning att tillbringa en sommardag på. En promenad i Stadsparken och Wadköping är en favorit, liksom en tur till Pershyttan (Nora) eller Skärmarboda vid Järleån.



Linnéa Helmerson:

– Jag kommer från Vänersborg och har inte så bra koll på Örebro, men i Vänersborg är mitt tips att promenera längs Göta kanal.



Marie Louise Gillström:

– Stadsparken och Wadköping eller ett besök i Rynningeviken och Naturens hus.

ENKÄT: LISBET KJELLIN OCH PÅR WESTLING



Här 45

Ludvig Elverskog

Ålder: 18, fyller 19 senare i år.

År: Nybakad student, gick ut musik-estetiska programmet på Karro i juni.

Gör: Sommarmusiker i Nikolai församling med gitarr som huvudinstrument och trummor som biinstrument. Kan även spela bas och piano.

Planerar: Att bli kompmusiker, söker nu till olika folkhögskolor.

Bästa sommarmusiken: *Africa* med Toto eller egentligen vad som helst av Toto. Det bandet, alltså.

spelar Ludvig gångar i sommar

Han ska uppträda 45 gånger under fyra veckor i sommar, på Café Nikolai och i S:t Nicolai kyrka – tillsammans med sju andra unga musiker.

– Världens bästa sommarjobb, säger 18-årige Ludvig Elverskog som tog studenten från estetprogrammet i juni och siktar på att bli musiker.

TEXT: JENNY HOLMBERG FOTO: ULLA-CARIN EKBLOM

Församlingshem

Prästgården



Tema: Sommaröppet

ENA HANDEN bär han sin Strandberggitarr – eftertraktad, efterlängtdad och intjänad på egen hand.

– Jag var sommarmusiker även förra året och det var med den lönen som jag köpte gitarren. Jag har velat ha en Strandberggitarr ända sedan högstadiet. Nu har jag en riktigt bra gitarr och det känns bra inför jobbet i sommar.

För att få jobbet som sommarmusiker är det audition som gäller.

– Vi var några kompisar som hade hört talas om det här jobbet och sökte inför förra sommaren. Först fick jag träffa prästen Moni som kollade lite vad jag var för slags person och sedan fick jag spela för musikern Marie Spångberg. De ville veta vilka instrument jag spelar, hur jag ställde mig till att klä ut mig och spela för barn och lite annat. Bara åtta personer antas och det visade sig att jag kände allihop. Alla gick musikestet på Karro.

– Det är fantastiskt kul att få vara med i år igen. Jag tror kyrkan tycker det är bra att ha med någon som varit med förr, som vet hur det brukar gå till – som vet att det brukar vara stressigt att få ihop några av konserterna, men att allt alltid löser sig.

NÄR LUDVIG och de andra sju musikerna börjar jobba den 18 juni är de 45 spelningarna ett blankt blad.

– Det vi får från personalen är olika teman. Ett tema kan vara kärlek, ett annat kan vara sorg, det kan vara olika känslor och förra året hade vi även Afrikatema, minns jag. Utifrån de här orden börjar vi leta låtar och texter och repar in dem, så att varje konsert har ett eget tema. Man har kanske tio teman som löper i ett rullande schema och när ett tema dyker upp för andra gången ska det vara nya låtar – så i slutet av sommaren har vi en låtlista med kanske 200 låtar.

Säger Ludvig Elverskog och ser jätteglad ut.

– Ja men det är ju så roligt, musik är det jag vill hålla på med i livet. De åtta som antas är verkligen bra musiker, så vi är väldigt självstyrda. Alla är vana att ta egna initiativ och alla klarar av att både ta plats och ge plats. Det är alltid slutprodukten som räknas, så man måste kunna kompromissa. Visst kan det vara stressigt att få ihop nya program hela tiden, men med den här sammansättningen av personer löser det sig alltid och jag kan inte minnas att vi

”Vi fick otroligt mycket uppskattning, varje dag. Musik förenar människor, så är det verkligen. Musik gör skillnad.”



var osams en enda gång förra sommaren.

– Sedan är det väldigt skön stämning i Nikolaikyrkan och Café Nikolai är ju bästa fiket i stan.

För mig är kyrkan ingen ny miljö, min mamma och moster har jobbat där och jag har varit mycket i kyrkan som liten även om jag inte är så kyrklig som person. Men här finns människor som vill väl. Människor som verkligen står upp för alla människors lika värde och det tycker jag är fint.

Ni spelar till allsången i caféet också och på tisdagar är det barnallsång. Hur funkar barnallsång för en 18-årig musiker?

– Ha ha, det är ju nästan den roligaste dagen i veckan. Om vi klär ut oss och man får skämma ut sig i en fänig peruk är det ännu roligare. När vi spelar på caféet kommer publiken nära och det är väldigt tacksamt att spela för barn. Och att barnfamiljerna har någonstans att gå med sina barn mitt i sommaren har absolut ett stort värde.



Bästa barnallsången, då?

– *Snart är det jag som är kung* ur Lejonkungen.

När de fyra konsertveckorna börjar närma sig sitt slut planerar de åtta sommarmusikerna för avslutningskonserten, som i år blir söndagen den 22 juli klockan 18.

– Då jobbar vi fram ett program utifrån de låtar vi tycker funkade bäst och samtidigt ska det vara en välbalanserad repertoar så det inte bara blir snabba, starka låtar utan också någon jazzballad och kanske en psalm.

VID AVSLUTNINGSKONserterN brukar det vara helt fullsatt i kyrkan, men även de andra konserterna drog massor med folk förra året, berättar Ludvig:

– Där fanns människor i alla olika åldrar och ganska många ungdomar som kom för att höra oss. Vi fick otroligt mycket uppskattning, varje dag. Musik förenar människor, så är det verkligen. Musik gör skillnad. ●



Svenska kyrkan Nikolai församling har haft unga sommarmusiker som ger konserter i Café Nikolai och i kyrkan ända sedan sommaren 2010.

Fyra veckor med Nikolais sommarmusiker 24 juni till 22 juli – kom och lyssna!

Ända sedan sommaren 2010 har Svenska kyrkan Nikolai församling anställt unga sommarmusiker som gett konserter i caféet och kyrkan sommartid. Fram till idag har nästan 60 ungdomar engagerats i satsningen. Syftena är flera. Dit hör bland annat att erbjuda musik i kyrkan under sommaren, att lyfta ungdomarna och ge dem en bild av vad det kan vara att arbeta i kyrkan och att, genom ungdomarna, förnya och utmana den gängse bilden av kyrkans musik.

Årets sommarmusiker är Alicia Elvbring, Ludvig Elverskog, Hampus Isaksson, Sofia Johansson, Ella Rönning, Stina Kahnberg, Benjamin Krieg och Fanny Sundin.

● På Café Nikolai kl 14.30 alla vardagar

Måndag, torsdag och fredag med eget musikprogram

Tisdag allsång för barn

Onsdag vanlig allsång


● I S:t Nicolai kyrka kl 18 alla vardagar och kl 17 alla söndagar med start 24 juni

OBS! Söndag den 22 juli är sommarmusikernas avslutningskonsert – den är kl 18 (inte kl 17 som de fyra andra söndagskonserterna)

Tema: Sommaröppet

Barnen i centrum *även i sommar!*

Flera aktörer samverkar runt dagkollot i Oxhagen, bland annat Svenska kyrkan.

A group of approximately 12 children and one adult woman are sitting on a lush green grassy field. The children are of various ethnicities and are smiling and waving their hands towards the camera. The adult woman, with short blonde hair and wearing a white shirt, is sitting in the center of the group. In the background, there is a dense forest of tall green trees under a clear blue sky. A white fence is visible in the distance. The overall scene is bright and sunny, suggesting a pleasant outdoor activity.

Sommarlov och kvar i stan. Så ser livet ut för många barn och unga.

– Därför är det extra viktigt att kyrkan erbjuder sommaraktiviteter och stimulans på hemmaplan, säger Ewa Selin, kyrkoherde för Örebro pastorat.



KVARPÅ hemmaplan i sommar? Du är inte ensam.

– Ekonomin kanske inte medger att man reser bort. Det kan också vara så att de vuxna omkring barnet måste arbeta under sommaren, säger Ewa Selin.

Den barnfattigdom som finns i Örebro blir extra tydlig under sommarlovet, påpekar hon.

– Det handlar om 13 procent av alla barn i Örebro, 3 900 barn. Det här är en verklighet som vi inte kan blunda inför.

Även om kyrkans ordinarie terminsverksamhet, som körer och alla barn- och ungdomsgrupper, tar sommarledigt så ser kyrkan till att finnas för barn och deras vuxna på andra sätt, tycker Ewa Selin. Ibland i egen regi, ibland i samverkan med andra.

DAGKOLLO I OXHAGEN OCH ADOLFSBERG

Ett sådant samarbete är dagkollot i Oxhagen. Oxhagen hör rent geografiskt till Långbro församling och diakon Jeanette Dolk Öhman har arbetat i området i flera år med både barn, ungdomar och vuxna. En viktig sommarsatsning som Jeanette och Svenska kyrkan medverkar i, är dagkollo för barn.

– Vi är flera aktörer som samverkar runt det här dagkollot som i år arrangeras måndag till fredag under vecka 26 för 30 barn i låg- och mellanstadieåldern i Oxhagen. Varje dag hittar vi på nya aktiviteter. Måndag brukar handla om lära-känna-övningar och fredag om tårtbakartävling. En dag gör vi också en längre utflykt, till Universeum i Göteborg.

Kollot är otroligt viktigt, säger hon:

– Det Örebro som många av de här barnen känner till, det är just Oxhagen. De tar sig sällan utanför Oxhagens gränser och därför är det så viktigt att möta dem där.

Adolfsbergs församling arrangerar ett mindre dagkollo på egen hand. 21 juni för barn

som är 7–12 år och 28 juni för den som är 13 och äldre.

– Till våra kollodagar brukar det komma barn från hela Örebro, det känns jättekul, säger Johanna Sjölin, församlingsassistent. Våra kollodagar passar de som är nyfikna, kluriga och som gillar att lösa uppdrag. Nytt för i år är kollodagen för barn från 13 år och uppåt. Vi startar den dagen med en brunch klockan 12 – förhoppningsvis hinner de trötta sommarlovsfirarna vakna till dess.

UTFLYKT, BARNALLSÅNG OCH KOMTEK

Andra exempel i Örebro pastorat är sommarens barnallsång, midsommarfirande i Hjärstaparken nära Baronbackarna på midsommarafton, familjeresa till Julita, Svenska kyrkans familjeläger på Solliden – och även i år kommer Komtek skapa tillsammans med barn varje fredag klockan 10–15 i kyrkparken vid S:t Nicolai kyrka veckorna 26–32.

För den som har tillgång till bil finns även möjlighet att göra utflykt till Tångeråsa medeltida träkyrka, där det är sommaröppet tre veckor i sommar. Satsningen med den sommaröppna kyrkan möjliggörs genom ett samarbete mellan Svenska kyrkan, Tångeråsa bygdeförening och Tångeråsa sockenråd.

– Torsdagarna kommer att vara Barnens dag, säger Sonya Wallentin, församlingsherde i Edsbergs och Mosjö-Täby församlingar. Då har vi djuraktiviteter, pyssel, möjlighet att prova på gamla hantverk och att gå i gammeldags skola med fröken Kerstin och fröken Berit. Det är jätteviktigt att ge barnen utrymme i den här sommarsatsningen och Tångeråsa är verkligen ett perfekt utflyktsmål som inte kostar många kronor, om man väl tagit sig hit. Jag hoppas på över 1000 besökare även i år.

JENNY HOLMBERG

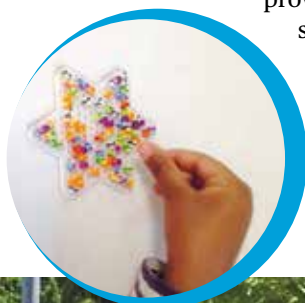


FOTO: JOHANNA SJÖLIN

Vi finns för dig i sommar

Medlem i Svenska kyrkan? Tack för att du är med och möjliggör allt det här! I kalendern på sida 15 och på svenskakyrkan.se/orebro/sommar hittar du ännu fler exempel på vad som är på gång hos oss i sommar. Undrar du något? Ring oss på telefon 019-15 45 00. Vi ses!

SOMMARCAFÉER

Sommarcafé i Adolfsbergs kyrka

Sommarcafé med olika aktiviteter för små och stora. Öppet: Alla vardagar kl 10–16 t.o.m. 29 juni. Midsommarafteon stängt. Utomhusträning, grillkväll och skattjakt för barn den 20/6 och 27/6. Fotbolls-VM: Sverige–Sydkorea på storbildskärm den 18/6, med hoppborg och försäljning av grillat, snacks och dryck. Hela programmet på svenskakyrkan.se/orebro/sommar. Adress: Glomman 127.

Sommarcafé i Almby

Sommarcafé med fika i Almby församlingshem och trädgård. Onsdagar kl 14–15.30 hela sommaren t.o.m. 15/8. Adress: Almbyvägen 4.

Sommarcafé i parken utanför Hjärsta gård

Sommarcafé för alla åldrar i parken vid Hjärsta gård och S:t Mikael's kyrka – lekaker finns, bara att komma och leka! Fika till självkostnadspris. Öppet: Varje torsdag kl 13.30 – 15.30 t.o.m. 16 augusti. Adress: Hjalmar Bergmans väg 162.

Sommarcafé i Långbro vid Karlslund

Sommarcafé i Långbro församlingshem måndagar kl 13–16 och onsdagar kl 18–20 under perioden 25/6–15/8. Grillkväll 27/6 och 15/8, musikafton 11/7 och 1/8. Lekparken är öppen hela sommaren. Adress: Församlingvägen 4.

Sommaröppet i Café Nikolai

Servering av paj, hembakat, smörgåsar, pannkakor och glass. Lekrummet är öppet hela sommaren och det finns leksaker i trädgården. Blandat musikprogram varje dag. Öppet: vardagar kl 12–16 hela sommaren fram till 24 augusti. Hela programmet på svenskakyrkan.se/orebro/sommar. Adress: Nikolaigatan 8.

Våffelmåndagar och pannkaks- onsdagar i Olaus Petri

Kom och fika och ät i Olaus Petri församlingshem! Våffelcafé 18 och 25 juni kl 11–13. Café med pannkakslunch varje

onsdag kl 11–13 hela sommaren t.o.m. 29 augusti. Under juli är det sommarträffar med servering och program i trädgården torsdagar kl 14–15.30 och hela sommaren är det tisdagsöppet med fika kl 9.30–12.30. Adress: Sofiagatan 2.

Sommarcafé i Tångeråsa träkyrka

Varje sommar vallfärdar över 1000 personer till Tångeråsa för att besöka den berömda träkyrkan, fika i Tångeråsa gård och pilgrimsvandra på Munkastigen. Hela sommaren serveras fika och lunch. Hantverksbutiken är öppen och värdar ger visningar i kyrkan. Olika programpunkter varje dag hela juli. Öppet: Torsdagar och söndagar kl 14–17 t.o.m. 5 juli. Därefter onsdag–söndag kl 13.30–17.30 perioden 8–29 juli. Även söndagsöppet kl 14–17 under perioden 5–12 augusti. Vägbeskrivning på svenskakyrkan.se/orebro/tangerasa.

BARN

Allsång för barn och öppen förskola i Adolfsbergs kyrka

Tisdagarna 19 och 26 juni är det allsång för barn kl 10.30. Tema: Astrid Lindgren (19/6) och Babblarna (26/6). Kom gärna utklädd! 18 och 25 juni är det öppen förskola ute i lekparken kl 9–12.

Lek och allsång för barn på Café Nikolai

Lekrummet i Café Nikolai är öppet kl 12–16 varje vardag hela sommaren fram till 24 augusti. Tisdagarna 26 juni samt 3, 10 och 17 juli är det allsång för barn kl 14.30. Ta med dina vuxna och kom och lek och sjung!

Dagkollo i Adolfsberg

Torsdag 21 juni är det dagkollo för barn 7–12 år i Adolfsbergs kyrka. Med uppdrag, klurigheter och lekar. Lunch. Anmälan: Johanna Sjölin, 019-15 46 37. Torsdag 28 juni är det dagkollo i Adolfsbergs kyrka och församlingshem för ungdomar från 13 år och uppåt. Brunch. Anmälan: Per Reinholdson, 019-15 47 72.

Familjeresa till Julita

Mikael's församling arrangerar familjeresa till Julita den 3 juli. Begränsat antal platser, anmälan till Ulrika Sövig (019-15 47 47) eller Anne-Marie Östberg (019-15 47 42).

Skapa med Komtek utanför S:t Nicolai kyrka varje fredag

Varje fredag klockan 10–15 kan barn och ungdomar skapa tillsammans med Kom-

tek i kyrkparken utanför S:t Nicolai kyrka under vecka 26–32.

Barnens dag i Tångeråsa

12, 19 och 26 juli kl 13.30–17.30 vid Tångeråsa träkyrka med djuraktiviteter, pyssel och prova på gamla hantverk. Klockan 14, 15 och 16 är det gammeldags skola med fröken Kerstin och fröken Berit.

FOTNOT

Utöver de barnsatsningar som nämns ovan, är Svenska kyrkan även involverade i dagkollo i Oxhagen under vecka 26. För mer information, ring Camilla Hoson på Träffpunkt Oxhagen 076-082 05 83 eller Svenska kyrkans diakon Jeanette Dolk Öhman på tfn 019-15 46 66.

MUSIK

Midsommarfirande 22 juni i Hjärstaparken vid Baronbackarna

Klockan 10 ger vi oss av för blomplockning. Klockan 13 hjälps vi åt att klä midsommarstången i björk och blommor och klockan 15 startar firandet med sång, dans och lekar där folkdanslaget Nerka medverkar. Fika finns att köpa på plats. Klockan 16.30 är det muikgudstjänst i S:t Mikael's kyrka. Under midsommarfirandet håller vi till på grasmattan mellan S:t Mikael's kyrka och Hjärsta gård, vid regn firar vi inomhus.

Sommarmusik och allsång på Café Nikolai

Du hittar hela programmet på sidan 7 i tidningen.

UTFLYKTER OCH PILGRIM

Pilgrimsvandring i Tångeråsa

Rusta dig med matsäck och bekväma skor – och glöm inte vatten. Den 11, 18 och 25 juli kan du pilgrimsvandra med oss i Tångeråsa! Vandring från Viby pilgrimcenter, Riseberga klosterruin eller Skagerhults gamla kyrka med slutmål Tångeråsa kyrka där du har möjlighet att köpa lunch och fika i Tångeråsas sommaröppna café. Anmäl dig till vandringsledare Eva Wetter, telefon 070-891 09 59.

Dagsutflykt till Ljusfallshammar

Häng med Olaus Petri församling på bussutflykt i sommar! Tisdag 14/8 åker vi på en dagsutflykt till lantbruksmuseet i Ljusfallshammar. Avresa kl 13.30. 100 kr för bussresa, kaffe och smörgås. Anmäl dig senast 6/8 till Lisbet Kjellin, 019-15 46 81.



Numrets pryl: Solbad

”SOMMAR – SOMMAR OCH SOL...!”.

Många tycker att sol och bad – med rätt solskydd så klart! – hör sommaren till. Men så har det inte alltid varit.

I antikens Grekland, romarriket eller 1800-talets viktorianska England, ansågs solbränd hy vara något som hörde till de kroppsarbetande samhällsklasserna. Idealet var istället att ha vit hy som tecken på välstånd och ett nobel liv inomhus. Till sin hjälp använde man ibland gifter som blekmedel.

När läkarvetenskapen upptäckte att

vistelse i solljus motverkade flera sjukdomar, bland annat rakis, började det anses vara nyttigt och hälsosamt med solbad. Som kuriosas kan nämnas att John Harvey Kellogg, som senare skapade de välkända frukostflingorna cornflakes, installerade ”ljusbad” redan 1891 på Buckingham Palace för att bota gikt hos kung Edward VII.

Solbadandet blev allmänt och modernt under 1920-talet, bland annat för att modeskaparen Coco Chanel av misstag blev solbränd under semestern

vid Medelhavet. Hon gav därmed upphov till en ny trend i västvärlden.

Under senare delen av 1990-talet har hudcancer ökat i hela Västvärlden. I Sverige är det den näst vanligaste cancerformen hos både män och kvinnor, varför Strålskyddsmyndigheten arbetar stenhårt med att informera om risker med överdrivet solande.

Läs mer på stralsakerhetsmyndigheten.se/omraden/sol-och-solarier

EVA VON WALTER

Liv, död och allt däremellan

Ny grubbelkurs för dig som är ny i kyrkan

Är du ny i eller nyfiken på kyrkan? Vill du lära dig mer och grubbla om livets svåra frågor ihop med andra? I september startar kursen *Liv, död och allt däremellan*. Gruppen träffas tio torsdagar och varje träff inleds med gemensam pastamiddag.



VAD ÄR MENINGEN MED LIVET? Varför finns det så mycket ondska i världen? Vad händer när jag dör? Är förlåtelse möjligt? Leder alla vägar till Gud?

Introduktionskursen *Liv, död och allt däremellan* vänder sig till dig som är nyfiken på kyrkan och vill grubbla ihop med andra. Träffarna hålls i Olaus Petri församlingshem på norr i

Örebro och grundupplägget ser ut så här:

18.30 – 19.15 Middag (pasta med pastasås, 30 kr)

19.15 – 20.00 Föredrag om kvällens ämne

20.00 – 20.45 Samtal i grupper

20.45 – 21.00 Gemensam avslutning

Läs mer om kursen, de tio träffarnas olika teman och anmäl dig direkt på svenskakyrkan.se/orebro/introkristentro eller ring Björn Helgesson på tfn 019-15 46 86.

Sommaröppet v 24-33

VI FINNS FÖR DIG I SOMMAR

Sommaröppet – tack vare våra medlemmar!

**Sommar på hemmaplan – eller
turist? Kom till oss.**

I city har Café Nikolai öppet alla vardagar, med leksaker både inne och ute – och i kyrkan ger våra sommarmusiker konsert sex kvällar i veckan. Vi har midsommarfirande vid Hjärsta gård, kollodagar i Adolfsberg och arrangerar en familjeresa till Julita, vi har pannkaksonsdagar och våffeltisdagar i Olaus Petri på norr, det blir grillkvällar, fotbolls-VM på storbildsskärm, sommarcaféer med olika program, sommaröppet i berömda Tångeråsa träkyrka – och massa annat.

Behöver du någon att tala med?

Ring oss på telefon 019-15 45 00 så får du hjälp vidare. Jourhavande präst tar emot samtal alla kvällar och nätter. Du kan ringa om du är ledsen, rädd, orolig eller känner dig ensam. För att komma i kontakt med jourhavande präst, ring 112 och be att få bli kopplad.

Svenska kyrkan 
ÖREBRO

svenskakyrkan.se/orebro/sommar

Sommarkampanj för livsviktig fotboll

I SOMMAR ÄR det fotbolls-VM. Då vill Svenska kyrkan berätta om hur fotbollen faktiskt kan vara livsviktig. För barn och unga i flyktingläger blir fotbollen ett sätt att hitta struktur, samhörighet och trygghet i en vardag som kantas av oro och kaos. För flickor, som är en utsatt grupp, kan fotbollen ge nya möjligheter i samhället. Vill du vara med och ge barn och ungdomar på flykt möjlig-

het att skapa sig en bättre framtid? Kom till Adolfsbergs kyrka den 18/6 klockan 13 och se Sveriges premiärmatch i VM på storbildsskärm, hoppa hoppborg och köp grillat och snacks. Eller swisha en gåva till nummer 9001223. För 255 kronor kan vi starta fem nya fotbollslag för unga i ett flyktingläger i Kenya. Vi lyfter insamlingskampanjen "När fotbollen blir livsviktig" på olika sätt i Örebro i sommar.

NÄR FOTBOLLEN BLIR LIVSVIKTIG

För barn och ungdomar på flykt betyder fotbollen glädje, gemenskap och hopp i en värld av oro och utsatthet.

**Din gåva ger livskraft.
Swisha till 9001223.**



Träffa oss på Örebro Pride

DEN 24–26 augusti går Örebro Pride av stapeln för sjunde året i rad, och Svenska kyrkan är självklart med. Fredag och lördag är det extraöppet i Café Nikolai där du kan fika, pyssla och köpa lotter i vårt regnbågslotteri. Fredagen den 24/8 klockan 18 gästar Lukas Svärd S:t Nicolai kyrka med föreläsningen "Från flicka till (Iron) man" och klockan 11 på söndagen har vi regnbågsmässa i samma kyrka.

Du träffar oss också i Pride Park hela lördagen. Vill du gå i paraden med Svenska kyrkan eller veta mer om hur du kan träffa oss på Örebro

Pride? Mer information på svenskakyrkan.se/orebro. Happy pride!

PROGRAM

24/8: Café Nikolai öppet kl 12–18. Lukas Svärd föreläser i S:t Nicolai kyrka kl 18 (fri entré). Efteråt mingel med cider och snacks i Café Nikolai.

25/8: Go'Fika i Café Nikolai som håller öppet kl 10–16. Träffa Svenska kyrkan i Pride Park kl 12–21. Regnbågssparad kl 18. Vill du gå tillsammans med Svenska kyrkan? Samling utanför Café Nikolai kl 17. **26/8:** Regnbågsmässa i S:t Nicolai kyrka kl 11. Predikan av kyrkoherde Ewa Selin.

Tävla och vinn två biobiljetter!

Fler ungdomar är nyfikna på konfirmation hos Svenska kyrkan i Örebro – och den 18 maj hölls en stor fest för konfirmander och ungdomar födda 2004, i S:t Nicolai kyrka. Vad heter Svenska kyrkans stora konfirmand- och ungdomssatsning i Örebro? Om du vet svaret har du chans att vinna två biobiljetter. Ett av alternativen är rätt.

1. Mer än du tror
- X. Inte som du tror
2. Det kan du tro

Skicka in ditt svar senast 3 augusti märkt "Tävling nr 2" samt namn och adress till orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se eller till Örebro – Mitt i livet, Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro. Tre vinnare får två biobiljetter var. Lycka till!

Gratis!

Guillaume Nzisabira, Ingrid Rosell och Sören Björklund som svarade rätt i förra numrets tävling. Ni har vunnit Olle Unenges fotobok *Längs Svartån!*





Aktuellt

Detta är bara en liten del av allt som händer hos oss. Du hittar ännu mer på svenskakyrkan.se/orebro. **Glad sommar!**

Gudstjänster

Friluftsgudstjänst. 15/7 kl 18 vid Kullkyrkan, med Mosjö-Täby församling.

Gemensam gudstjänst i Stadsparken. 19/8 kl 11 med flera Örebrokyrkor. Ta med egen fikakorg och något att sitta på.

Regnbågsmässa. 26/8 kl 11 i S:t Nicolai kyrka. Svenska kyrkans avslutning på Örebro Pride. Predikant: Kyrkoherde Ewa Selin. Med kören Candle Lights.

Musik & konserter

Musikgudstjänst i midsommartid.

22/6 kl 16.30 i S:t Mikael's kyrka. Folkmusikduon Serra. Kim Persson folkflöjter, Mats Gawell gitarr.

Musik i sommarkväll. 28/6 kl 19 i Adolfsbergs och Mosjö kyrkor. Även 5/7 kl 19 i Adolfsbergs kyrka och 22/7 kl 18 i Mosjö kyrka.

Lördagsmusik med Almbys unga vokalensemble. 7/7 kl 10.30 i S:t Nicolai kyrka.

Avslutningskonsert med sommar-musikerna. 22/7 kl 18 i S:t Nicolai kyrka. Stor avslutningskonsert med årets ungdomar som arbetat som sommarmusiker i S:t Nicolai kyrka och Café Nikolai.

Barn & familj

Lek, allsång och sommarcaféer.

Se sidan 11 i tidningen eller svenskakyrkan.se/orebro

Fotbolls-VM: Sverige–Sydkorea. 18/6 klockan 14 i Adolfsbergs kyrka. Matchen visas på storbildskärm. Hoppborg och försäljning av grillat, snacks och dryck med start från kl 13.

Skattjakt. 20/6 och 27/6 kl 16 i Adolfsbergs kyrka. Vi blir detektiver och upptäcker kyrkans alla skrymslen och vrår i jakten på skatten! Anmälan: Johanna Sjölin, 019-15 46 37. Efteråt grillkväll, se rubriken "Annat på gång".

Sommar i Saxonparken. 25/7 i Brickebacken. Blandat program för hela familjen med Svenska kyrkan Almbys församling. Tid meddelas senare.

Sverigefinsk verksamhet

Mässor. 17/6, 22/7 och 12/8 kl 14 i S:t Mikael's kyrka.

Sångkvällar. 6/7 och 10/8 kl 17 på Hjärsta gård.

Teckenspråkigt arbete

Teckenspråkig gudstjänst med nattvard. 17/6 kl 14 i S:t Nicolai kyrka.

Annat på gång

Pilgrim i stan 13–17 juni. Årets tema: "Klimat – inom och omkring oss". Vandra en dag, två dagar eller alla. Var med på det sätt som passar dig. Bakom satsningen står Bilda och flera kyrkor i Örebro. Läs mer på svenskakyrkan.se/orebro/sommar

Sommarkvällar i Sörbykyrkan. Varje tisdag kl 18 t.o.m. 14/8. Kl 18 Fika finns framdukat med kaffe/te/saft/mackor. Kl 19 Andakt. Vi samlas i kyrksalen för att sjunga, läsa bibeln, dela och be. Kvällen avrundas kl 20.

Grillkvällar i Adolfsberg. 20/6 och 27/6 kl 17 i Adolfsbergs kyrka. 50 kronor/vuxen, barn gratis. Anmälan: Johanna Sjölin, 019-15 46 37.

Midsommarfirande 22 juni. Läs mer på sidan 11 i tidningen.

Musikquiz. 25/6 kl 13 i Adolfsbergs kyrka.

Sillfest. 26/6 kl 18 i Hackvad kyrkskola. Festen startar med andakt i kyrkan.

Grillkvällar i Långbro. 27/6 och 15/8 kl 18 vid Långbro kyrka.

Sommaröppet i Ekers kyrka. 1/7, 29/7 och 26/8 kl 16–18. Sommarcafé utanför kyrkan, musik och andakt.

Jordgubbsfest i Täby och Tångeråsa. 4/7 kl 19 i Täbygården och 5/7 kl 18 i Tångeråsa. Jordgubbsfesten startar med andakt i kyrkan.

Vadå PREP-kurser för par?



Carolione Burstedt,
Svenska kyrkans
individ- och familje-
rådgivning.

*”Vi brukar kalla
PREP för friskvård
för parrelationen.”*

**Medlem i
Svenska kyrkan?**
Du ser till att vår individ-
och familjerådgivning kan
möta par och enskilda med
relationsproblem och i kris –
och även erbjuda
vår populära
PREP-kurs!

FOTO: CECILIA ANDERSSON

FYRA FRÅGOR TILL CAROLINE BURSTEDT, familjerådgivare hos Svenska kyrkan i Örebro.

Vad betyder PREP?

– Det är vår populära kurs för par som vill förbättra sin relation. Ordet är en förkortning av ”Prevention and Relationship Education Program”, en pedagogisk metod som ger par verktyg att kommunicera tryggt, hantera konflikter och hålla kärleken vid liv. Vi brukar kalla det för friskvård för parrelationen.

Hur går kursen till?

– Den omfattar tre måndagskvällar och en heldag på Svenska kyrkans kursgård Solliden. Vi varvar föreläsningar med övningsuppgifter som paren gör

enskilt eller tillsammans med en handledare. Materialet är framtaget utifrån forskning om vilka friskfaktorer som gör att par håller ihop.

Exempel på ämnen vi går igenom är bekräftelsespråk, problemlösning, kärnbehov och relationstrygghet. Svenska kyrkan arrangerar två PREP-kurser per år och varje tillfälle har plats för åtta par.

Varför satsar kyrkan på det här?

– Svenska kyrkan har individ- och familjerådgivning där par och enskilda med relationsproblem eller i kris kan komma och få stöd och vägledning, så ämnet ligger nära tillhands. Kyrkan finns med vid livets stora händelser och vill

också finnas där när det krisar. Vi vill lära ut hur man kan kommunicera bättre för sin egen del, för parrelationen och för de eventuella barn man har.

Vem kan anmäla sig?

– För att anmäla sig ska man bo i Örebro pastorat eller i någon av de församlingar vi har samarbetsavtal med. Om paret som anmäler sig genomgår en kris rekommenderar vi att först gå i parterapi, annars är det svårt att få ut något av kursen.

Intresseanmälan gör man genom att ringa oss på 019-15 45 45 eller e-posta orebro.individ-familjeradgivning@svenskakyrkan.se.

CECILIA ANDERSSON