

VAR MED

Ett magasin för Träslövs
och Varbergs församlingar

Nr 4 2020

En annorlunda jul

Hur kommer det bli i år?

Att leva hållbart

Annika Magnusson
tipsar om hur vi klarar
livet hemma och på
jobbet

Grönkål

I soppa och bröd
Två goda julrecept

Svenska kyrkan 

Träslövs församling

Gunnarsgårdsgatan 2, 432 57 Varberg

www.svenskakyrkan.se/traslov

traslovs.forsamling@svenskakyrkan.se

Expeditionstider

Måndag–fredag 9:30–12:00

Tisdag 9:30–12:00, 13:00–15:00

Telefon: 0340-20 10 30

Kyrkoherde Ola Bjervås: 0340-20 10 32

Varbergs församling

Box 218, 432 25 Varberg

Besöksadress: Sveagatan 24 A

www.svenskakyrkan.se/varberg

varberg.forsamling@svenskakyrkan.se

Församlingsexpeditions telefontider

Måndag–torsdag 10:00–12:00, 13:00–15:00

Fredag 10:00–12:00

Telefon: 0340-81 300

Kyrkogårdsexpeditions telefontider

Måndag–fredag 10:00–12:00

Telefon: 0340-81 400

Kyrkoherde Fredrik Ivarsson: 0340-81 301

Julplaner

Hur ser dina planer för de närmsta månaderna ut? Hur vill du att ditt liv ska se ut och hur du ska må? Planerar du för det? Jag tror faktiskt att det går att påverka vår livssituation men det kan ta lång tid och vi behöver arbeta på det långsiktigt genom kanske små förändringar i nuet. Annika Magnusson pratar om det och ger oss tips.

Gud började planera för julen några hundra år innan och Jesu födelse nådde sin poäng 30 år senare. Snacka om planering. Vi är inte gudar och ser inte lika mycket, men vi behöver inte heller planera på samma sätt för hela mänskligheten. Vanor och synsätt som förändrar våra liv kan vi börja med att påverka. Inte minst kring julfirande.

På grund av pandemin är det näst intill omöjligt att göra om planer kring resor och yttre omständigheter. För allt kan ändras när som helst. Men det inre livet. Där kan vi försöka påverka lite mer.

Kent Pettersson

Kommunikatör

NR 4 2020

INNEHÅLL

Ett hållbart liv, sidan 3

Julmusiken och julkänslan, sidan 6

Julstämning med Octava Gospel, sidan 7

Julrecept, sidan 8

När läskoden knäcks, sidan 10

Vad drömmer du om? sidan 11

För alla flickors rätt till ett värdigt liv, sidan 12

De första julklapparna, sidan 14

Ett julspel, sidan 15

Träslövs församling, sidan 16

Varbergs församling, sidan 18

Ansvarig utgivare: Fredrik Ivarsson

Redaktionen: Sissi Folkesson, Maria Jälmsjö, Kalle Svensson och Kent Pettersson.

Text och foto: Kent Pettersson om inget annat anges.

Tryck: Star-Tryck, Varberg



KLIMATKOMPENSERAT
PAPPER



Ett hållbart liv

Jag hinner inte med. Det är vanliga ord idag och ofta finns det en känsla av att inte orka heller. Men är det den verklighet vi vill leva i? Eller går det att förändra? Barnet i krubban var från början en del av en större plan som på lång sikt ska ge människan ett bättre liv. Att planera och genomföra de små stegen som leder till ett bättre liv. Det är möjligt och det gäller hela livet, både på arbetsplatsen och i privatlivet.

– Jag märker det genom att jag blir irriterad på människor, skrattar Annika Magnusson efter en mycket kort tankepaus.

Hon pratar snabbt, tankar och fakta från intervjuer och forskning hon har läst flödar ur henne. Det här är ett ämne hon kan. Hur reagerar man på stress. Och hur hänger det ihop med, arbetsmiljö, energi och utmattning; begrepp och ord som berör vardag, helg, ledighet och arbete. I våras blev hon klar med en masterutbildning med inriktning på arbetsmiljö och hur företag ska arbeta strategiskt med sina anställda.

I den bästa av världar skulle det finnas en bra balans på jobbet och fritiden.

– Utgångspunkten är att vi ska kunna promenera igenom en arbetsdag. Inte springa igenom den men heller inte lata oss. Det ska finnas energi kvar när vi kommer hem för där finns det också mycket som ska utföras, säger Annika.

Känna igen tecknen

Kanske blir du provocerad av det där med att promenera igenom en arbetsdag, det kan vara en utopi för en del som

har en stressig arbetssituation som inte går att förändra. Då handlar det om att se när det är för mycket negativ stress och reagera innan det har gått för långt. Samt att veta vad man ska göra. Annika känner igen sina tecken på när det är för mycket, som det där med att hon blir irriterad på människor hon vanligtvis tycker om. Ett vanligt tecken hos många är att sömnen blir dålig. När Annika ser tecknen hos sig själv backar hon ett steg och försöker ta det lite lugnare.

Vi måste göra något när signalerna på att det är för mycket börjar dyka upp. Att bita ihop och köra på är ingen långsiktigt hållbar lösning. Vi vet alla att när julen närmar sig kommer



SER MÄNNISKAN: *Strukturerna som finns i organisationer eller företag måste vara hållbara i längden. Annika Magnusson har studerat hur det fungerar och vad det finns för viktiga friskfaktorer för människan både som anställd och ledig.*

Att klara stressen på jobbet

- Se friskfaktorer. Vad mår du bra av?
- Ta en tankepromenad.
- Boka inte in möten utan ställt tid emellan.
- En paus är i längden bättre än att öka tempot för att hinna med.
- Prata med arbetsledaren om det känns ohållbart.
- Kunna påverka sin egen arbetssituation.
- Tid för att hinna/kunna göra ett bra arbete.
- Få utvecklas och växa i jobbet.
- Få feedback och beröm.
- Rimliga arbetsförhållanden.
- Tydlig arbetsfördelning.
- Humor, arbetsglädje och trivsel.
- Empati och social gemenskap.

TANKEPROMENAD: Ett av Annika Magnussons starka tips är att ta en paus och ta en promenad istället för att öka tempot och försöka hinna med. Det är bättre i det långa loppet. Framför allt är det ett väldigt bra sätt att få tanken att komma i nya banor och hantera information.



det inte att bli mindre att göra, då infinner sig julstressen. Hur den ser ut i år med pågående pandemi är det förstås ingen som vet, men vi vet att stressnivån på jobbet eller i privatlivet inte minskar om vi inte gör något åt det.

Att se människan

På jobbet finns lagar, regler och andra personer för att hjälpa till att hantera arbetssituationen. För det handlar om arbetsmiljön.

– Det är arbetsgivarens ansvar att se till att personalen har en bra arbetsmiljö. Om en person känner sig stressad ska det finnas en möjlighet att säga ifrån.

Ett bra tillfälle är vid de medarbetarsamtal som alla ska ha med en arbetsledare.

– Chefen har ansvar och jag skulle vilja att hen också såg människan.

Annika återkommer ofta till det, att se människan. Chefen, medarbetaren och du själv måste se människan som finns i företagets eller organisationens struktur.

– Jag har insett vilken fördel det är med en tredje part som man kan prata med om man upplever att man inte når fram till sin chef.

Våga berätta

Ibland kan det vara så att chefen vill lyssna men om du inte berättar hur du känner kan inte chefen höra. Arbetsledare är inga övermänniskor som kan läsa tankar. Alltså vill det till att du berättar hur det är. Du behöver också se människan, se dig själv, och säga ifrån.

– Det är verkligen inte lätt att göra det. En del låter hellre bli för de tror inte att de

– Det är viktigt att förstå att jag är värd att bli lyssnad på, betonar Annika Magnusson.

får. Men man har alltid rätt att stå upp för sig själv.

Här har chefer på olika nivåer och kollegor också en viktig funktion för de kan skapa trygghet genom att visa att hen lyssnar och förstår.

Det går snabbt när Annika pratar för ämnet engagerar henne. Men ibland stannar hon upp, lyfter blicken mot horisonten eller kanske väderkvarnen som sträcker sig upp och bildar en fin vy tillsammans med havet en bit bort. Det har sina fördelar att bo på femte våningen. Hon funderar och letar i minnets faktabank efter rätt kunskap, lyssnar till själens djupa erfarenheter och hittar orden som rätt förmedlar symbiosen av de två.

Annika tror att det delvis kan vara en könsfråga. Det verkar som att män har lättare att säga ifrån. Gamla mönster i samhället sitter kvar och kvinnor biter ihop och tar stort ansvar.

– Ibland är det som att vi tror att vi inte är värda att må bra. Det måste vi ändra på. Duktiga flickan behöver mer slacker Pippi. Vi behöver bli bättre på att släppa saker.

När livet stressar dig

Situationen i privatlivet är ganska lik den på jobbet men på vissa sätt svårare. Det går inte att ta semester från familjen. Det finns ingen chef som har ansvaret att se till att arbetstiden är rimlig. Finns varken skyddsombud eller någon annan att vända sig till för att få hjälp att hantera situationen.

Hemma är vi utlämnade till oss själva, partners, vänner och släktingar. Även där ligger lösningen i att se människan, att se dig själv, lyssna på ditt inre, säg ifrån, släpp kraven. Det är inte enkelt att hitta den balansen och motivationen till den. Annika betonar att de vi har omkring oss kan vara ett stöd som vi faktiskt bör vända oss till. Vi behöver se våra vänner, både i rollen av att vara hjälpare och kanske någon som behöver hjälp.

En riktigt bra väg

Annika ser att det finns mycket i tron på Gud som hjälper henne att hitta balansen.

– Det pratas mycket i samhället om att äta rätt, och ta hand om kroppen. Nu handlar det också om det mentala. Egentligen har kristendomen en jättefördel där. Bönen är fantastisk.

Vi behöver inte uppfinna massa nytt för att hantera det som finns i oss för det finns redan mitt ibland oss. Annika har varit kristen hela sitt liv och hänvisningarna till bibeln och kyrkans tradition flödar fram. Inte som tomma ord, det märks på rösten, kroppshållningen, rörelserna och blicken att tankarna kommer från hennes inre liv.

– Genom stillhet och förtröstan blir vi starka. Att sitta och läsa tidebön kan vara väldigt vilsamt och bra. Vi behöver lära oss att stilla oss.

Sluta prestera

I bibeln finns en berättelse om Marta och Maria som följer med Jesus. Vid ett tillfälle sitter Maria och lyssnar men det finns många sysslor som måste göras och Marta blir irriterad över att hon måste göra allt själv.

– Men Jesus säger att Maria gör rätt som sitter och lyssnar. Den uppmaningen att stanna upp, sluta prestera och bara vara och lyssna behöver vi ta på allvar. Att se sig själv värdig och tänka att nu får jag sitta här och ta emot. Som Jesus säger: Min frid ger jag er, säger Annika Magnusson.

Julstressen?

Se till att ta pauser.

Hur vill du ha det?
Planera för det.

Njut istället för
att prestera.



En annorlunda jul

– Jag tror att många vill höra de traditionella julsånger-
na och psalmerna och att få uppleva det tillsammans med
andra, säger Johanna Detert som är organist i Träslövs
församling.

Johanna sitter i Träslövs kyrka som just nu är tom, och
funderar kring julkänslan. I bänkarna ligger det lappar
som markerar var man ska sitta vid gudstjänster och kon-
serter. Lapparna är utspridda med gott om plats mellan.
Uppmaningen att hålla avstånd har blivit allas vardag
under det här året och kommer påverka julens gudstjänster
och konserter också. I år kommer det inte att bli kyrkor
som är proppfulla med människor och julmusik. Hur ska
vi då göra för att få julkänsla och uppleva julmusiken?

Musiken finns på många ställen

Johanna har inte så många måsten med i jultraditionen.
Men hon har ändå några saker hon vill ha med.

– Det är väl ljusen kanske. Adventsljusstaken vill jag inte
vara utan.

Musiken är förstås viktig för henne också och hon tror
att vi får försöka hitta andra sätt för att uppleva den i år.

– På Youtube finns det väldigt mycket fin musik vi kan
lyssna på och uppleva. En av mina favoriter är John Rutter
som skriver fin ny körmusik.

En av hennes absoluta favoriter är Angel's Carol som
verkligen skapar julkänsla. Där i det finstämda lilla sam-
manhanget kan julen ändå få upplevas.

– Kanske blir julen mer innerlig när vi måste fira på
andra sätt.

Ett annat fokus i julfrandet

Julens budskap är trots allt en berättelse om hopp och ljus
genom barnet som föds i krubban. Kanske kan det bli fina
möten och julfranden i det lilla ändå.

– Nu när vi är i en kris kanske man vänder sig till Gud
och Jesus för att söka hopp.

Det budskapet går ju ändå att uppleva och ta del av trots
att vi inte kan fylla kyrkorna med julsång och så får vi
hoppas på en mer vanlig jul nästa år.

– När det inte kan bli som vanligt kanske man får syn på
vad det innebär. Kanske kommer det att bli ännu viktigare
att gå till kyrkan nästa år när vi förhoppningsvis kan fira
jul som vanligt igen.

Både Träslövs och Varbergs församling vill ha gudstjäns-
ter och konserter på olika sätt. Antalet deltagare kommer
att vara begränsat men förhoppningsvis får många ändå
möjligheten att vara med på någon gudstjänst eller konsert.

Kom in i värmen

O helga natt, mörker ute, värme i kyrkan. Om stearinljusen i Träslövs kyrka varit tända skulle det vara ett perfekt julfirande. Alla känslor finns närvarande när Octava Gospel övar. Fysisk distans, men rösterna är nära varandra, själarna omfamnar varandra i sången. En stor kyrka är en perfekt plats för en kör som måste sitta och stå med avstånd på repetitionen.

Skapar tillsammans

Zacke Holmdahl Sjöberg sitter vid flygeln och leder det gemensamma skapandet av värme. Han har en plan men samtidigt är resten av kören hela tiden med i samtalet.

– Jag minns inte vad vi kom överens om. Åh, sjung på så ser vi hur det blir, säger Zacke innan han börjar spela.

Sopraner, altar, tenorer och basar tar ton och stämmorna leker tillsammans.

– Jättebra, men vad händer om vi provar att göra det på ett lite annat sätt?

Ett nära vardagsrum

Mycket beröm och positiva ord fyller rummet. Skratt, samtal och gemenskap mitt i körövningen. Det är som ett stort vardagsrum där kören har bestämt sig för att ha en skön kväll. På något sätt har den kyrkan som har en arkitektur som ändå är tänkt att kännas stor och mäktig och inge en vördnad inför Gud förvandlats. Kanske för att kyrkan fylls av körens och musikens värme. De två barnen som är med någon förälder på körövningen rör sig fritt i kyrkan och hjälper till att omvandla den högtidliga salen till ett varmt och nära rum.

Kören har just avslutat en inspelning av en skiva som kommer släppas i början på nästa år och nu har de börjat öva inför filminspelningar. De ska göra gudstjänsterna med temat Kom in i värmen som kan läggas ut på nätet.



SUPERLATIV: När Zacke Homdahl Sjöberg leder övningen med Octava Gospel är rummet fyllt av värme. Dels för att Zacke leder genom beröm istället för kritik. Och kören svarar på det och skapar livsbejakande musik och gemenskap.



Bryggans grönkålsbröd

Bryggan har många verksamheter och alla har som syfte att upprätta människor. Där finns bland annat ett bageri. Här är deras tips på bröd till julen.

Ingredienser

16 st
50 g jäst
5 dl vatten, kallt
2 msk brödsirap
3 msk olivolja
12 dl vetemjöl

2 dl rågmjöl
1 msk salt
2 dl pumpakärnor
5 dl grönkålsblad, hackade

Gör så här

Smula ner jästen i en bunke.

Lös upp den med vattnet och blanda ner sirap och olja.

Blanda i vetemjöl och rågmjöl och knåda allt till en smidig deg, cirka 5 minuter i maskin eller 10 för hand.

Tillsätt salt, pumpakärnor och grönkål.

Knåda degen i ytterligare 5 minuter i maskin eller 10 för hand.

Ta upp degen på mjölat bakkbord.

Dela degen. Väg 100 g/fralla.
Forma till frallor.

Låt bröden jäsa under bakduk i 40 minuter.

Sätt ugnen på 250 grader.

Grädda bröden mitt i ugnen i 5 min, sänk temperaturen till 225 grader och grädda bröden i ytterligare 5 min.

Låt bröden svalna på galler.

Läjets grönkålssoppa

20 portioner från Torsdagssoppan i Träslövsläge

Ingredienser

250 g margarin	2,5 l mjölk
4 dl vetemjöl	1,5 dl gräde
2 tärningar grönsaksbuljon	vitpeppar
2 tärningar köttbuljong	salt
1,5 kg fryst, hackad grönkål	

Gör så här

Smält 250 g margarin

Rör ner 4 dl vetemjöl blandat med 3 krm vitpeppar

Späd med 2 l buljong på 2 grönsaks- och 2 köttbuljongtärningar

Koka upp

Lägg i 1,5 kg fryst, hackad grönkål

Låt smälta under omrörning

Koka upp, sänk värmen och sjud i 5 minuter, rör hela tiden

Tillsätt 2,5 l mjölk och 1,5 dl gräde

Koka upp soppan, låt den bli minst 73 grader varm

Smaka av med 1,5 msk salt

När läskoden knäcks

– Vi fortsätter verksamheten som innan men tänk på att hålla avstånd och inte vara på platser med mycket folk, säger diakonen Daniel Kullenberg.

Han pratar tydligt och långsamt med ett ganska enkelt språk för att alla ska förstå. I de två rummen som är sammankopplade av en öppen dubbeldörr sitter det människor med blandad bakgrund och fikar. Många av dem är nyanlända till Sverige eller har varit här i några år men har inte lärt sig så bra svenska och det är viktigt att de också förstår Daniels instruktioner hur vi ska agera i corona-tider. Han står i dörröppningen mellan lokalerna och informerar.

Öppet välkomnande

Kom in, ta kaffe och ett varmt välkomnande tillintetgjorde mitt försök till en diskret entré. En av praktikanterna påminner mig om när jag var där och tog ett kort när hon var ny i verksamheten. Då kunde vi inte prata med varandra för hon kunde ingen svenska. Nu går det bra och vi diskuterar skillnaden mellan kopp och mugg, och vad det är för skillnad mellan trevlig och snäll. Det är inte så enkelt att förstå. Då var det bara tre personer i verksamheten. Nu är det upp mot 20 personer. Nu heter verksamheten Bryggan och kvinnan bakar bröd med samma glädje som första gången jag träffade henne.

När fikat är klart går Lisbeth Olsson och två kvinnor in i ett annat rum. De två kvinnorna går praktisk SFI vilket

innebär att dagen delas mellan att lära sig svenska och att göra praktiska saker, till exempel att sy eller baka.

– Många som kommer hit kunde inte läsa eller skriva alls innan de kom till Sverige.

Kan äntligen läsa

En av kvinnorna visar och försöker berätta hur hon använde tumavtryck för att skriva under papper i Etiopien. Nu försöker de att lära sig svenska samtidigt som de lär sig att läsa och Lisbeth lär dem.

– Jag gör det här för att jag tycker att det är så roligt. Har jobbat i skolan som lärare i 46 år innan jag blev pensionär. Nu får jag vara med här. Det är en stor glädje att vara med när de knäcker läskoden.

Återupprätta människor

Att lära sig läsa och det svenska språket är en viktig del i att bli en del av samhället och kvinnorna vill verkligen bli det. De är så glada när de kommer hem och kan visa sina framsteg för sina barn. En av kvinnorna har en son som är elva år och hon berättar hur han har lärt sig svenska och engelska. Och hon vill också lära sig.

Varbergs församling bedriver den här verksamheten med praktikanter och praktisk SFI just för att göra vad som går för att fler ska få ett bättre liv. Praktisk SFI sker i samarbete med Helsingborgs folkhögskola och Varbergs kommun. För en del handlar det om att komma tillbaka till arbetet efter sjukskrivning eller lång tids arbetslöshet, för en del handlar det om att lära sig att leva i ett helt annat samhälle med ett annat språk än de har gjort under större delen av sitt liv. Lisbeth är bara en av de många ideella medarbetare som gör den här verksamheten möjlig.

LÄSGLÄDJE: Lisbeth Olsson lär två kvinnor som går praktisk SFI att läsa. Innan de kom till Sverige var de analfabeter. Nu lär de sig att tala, läsa och skriva på sitt nya språk. Glädjen över att få ihop orden och visa barnen att de också lärt sig läsa är otroligt stor.



Vad drömmer du om?

Adventstiden är här och julen närmar sig och lukten av glögg, pepparkakor och clementin gör sig påmind. Julmusik hörs på radion, hemma, i affären och i kyrkan. Det ligger en förväntan i luften om att drömmar ska uppfyllas. Barnen hoppas på att få sina önskningar uppfyllda av tomten och många vuxna hoppas på en lyckad julhelg. Goda drömmar och en längtan till att få uppleva något mera och större. Mitt i allt detta finns också en suck, stress över att allt ska hinnas med, press över att pengarna ska räcka och fullt av rädslor, inte ännu en jul med fylla och våld.

Tänk om vi skulle kunna hjälpa varandra denna advents- och juletid med att stanna upp inför den kristna julens kärna och stjärna och lyssna till personen Jesus som kallar oss till ett liv i gemenskap med honom och varandra. Oavsett om julen blir så som vi drömt om eller inte alls så bär Jesusbarnet en dröm, ett löfte som är större än dofter och smaker, större än all stress, press och rädslor. Ett löfte om en väg som är möjlig att gå oavsett om du lyckats eller misslyckats i ditt liv, en väg som leder hem till Gud. En väg där vi får upptäcka livet tillsammans med Gud och varandra. Jag tänker på hur Jesusbarnet samlar oss kring något utanför oss själva som samtidigt får oss att växa som människor. Hur Jesus får oss att falla ner och tillbe och samtidigt får oss att bli mera människa. Hur Jesus genom sin person kallar oss till honom så att vi för en stund får lämna allt annat. Vi får stanna upp och påminnas om livet som är en gåva som vi får ta emot, ett liv i gemenskap med Gud och varandra.

Jesus vill fira jul med dig så att Gud kan bli synlig i ditt liv och leda dig till en ny födelse. Han som är ett svar på all världens längtan, drömmar, press, stress och all slags hemskheter. Ett svar på alla våra böner, drömmar och tårar.



Det blir ett liv som håller genom tid och rum och i evighet.
Amen.

Fredrik Sundin
Präst i Varbergs församling

För alla flickors rätt till ett värdigt liv



Foto: Magnus Aronson / IKON

Det finns många traditioner som skadar människor, exempelvis sedvänjan att gifta bort unga flickor och att svärfamiljen har rätt att straffa och fostra henne. För att bryta traditioner är det viktigt att människor får ny kunskap och nya förebilder. Gruppen "Kvinnor mot våld mot kvinnor" som Act Svenska kyrkan stödjer i staden Bhubaneswar i Indien, är ett exempel på hur starka förebilder kan förändra sina samhällen inifrån.

I pjäsen som utspelas framför mig sitter hon på knä, kvinnan i den rosa sarin. Ovanför henne står två andra kvinnor. De skriker hårda ord till henne, knuffar och slår henne så fort hon försöker resa sig upp. Pjäsen handlar om hur svärföräldrar och andra släktingar försöker tvinga gravida kvinnor att göra abort om fostret som växer i magen är en flicka.

Scenen spelas av kvinnor som alla är en del i WAVAW (Women Against Violence Against Women) i delstaten Orissa, Indien. De bildades 2009 med stöd av Act Svenska

kyrkans partner LWSIT, Lutheran World Service India Trust, och består av 30 kvinnor från 30 slumområden i staden Bhubaneswar.

Bortgift som 16-åring

Joshna Nayak i den rosa sarin kommer från ett mycket fattigt område långt utanför staden. Hon flyttade, enligt tradition efter att hon gift sig, hem till sina svärföräldrar, sin man och alla hans syskon. De bor nu i ett av Bhubaneswars slumområden. I pjäsen spelar hon kvinnan som ska tvingas göra abort.

– Jag giftes bort när jag var 16 år, berättar Joshna. Jag känner igen mig i pjäsen vi spelar eftersom mina svärföräldrar har misshandlat mig mycket, mest genom att vara elaka mot mig och säga fruktansvärda saker. De fick mig att tappa allt mitt självförtroende.

Joshna fick gå i skolan till årskurs 7, sen var det giftermål, moderskap och att stanna i hemmet som hushållerska åt sina svärföräldrar som blev hennes liv. De avskydde henne eftersom hennes föräldrar inte haft råd med någon

hemgift, en summa pengar som brudens föräldrar enligt tradition betalar till mannens familj för att de ska ta över förmyndarskapet över deras dotter.

Rätten att inte bli misshandlad

– Jag gick med i självhjälpsgruppen för kvinnor i mitt område som LWSIT hjälpt oss att organisera. Vi har fått lära oss att vi inte ska behöva bli slagna av våra män, eller svärföräldrar, eller av främlingar på gatan. Vi har rättigheter och vi kan förändra våra liv.

Nu är Joshna utvald av sin grupp till att vara deras representant i WAVAW. De träffas regelbundet i en möteslokal som Act Svenska kyrkan finansierat. Tillsammans har de en stark röst och nu kan de äntligen få gehör från polis och myndigheter när övergrepp inträffar, vilket var helt omöjligt för några år sedan.

– Vi är starka tillsammans och känner stolthet över det vi gör. Ser vi att någon far illa eller kommer någon till oss och ber om hjälp anmäler vi det till LWSIT och Kvinno rådgivningen hos polisen. Vi går också hem till paret och samtal med mannen om det är han som slår. Vi har också rätt att utfärda böter i de fall då polisen inte agerar.

Goda förebilder leder vägen framåt

När kvinnor anmäls försvunna, misshandlade eller våldtagna, läggs utredningen ofta ner eller påbörjas aldrig med argument att det saknas bevis eller att det rör sig om privata angelägenheter mellan en man och hans fru. Polisen saknar också resurser att handlägga alla fall av våld mot kvinnor eftersom de är så många. I ett land som Indien, där

lagstiftningen gjort framsteg för jämställdheten men där implementeringen av lagen och människors värderingar i övriga samhället inte har hängtt med, ökar våldet. Särskilt i slummen.

Därför är det så viktigt, det arbete som WAVAW-kvinnorna gör tillsammans. Det handlar om att utbilda, om att rädda liv och om att ge flickor hopp och goda förebilder som står för styrka, kunskap och frihet.

– Jag har lärt mig så mycket. Mitt självförtroende har verkligen stärkts. Jag kan mina rättigheter, gruppen har bra kontakter om vi behöver hjälp och jag får dessutom lära andra det jag själv vet. Som jag sa så misshandlade mina svärföräldrar mig mycket förut. Det gör de inte längre, säger Joshna och ler med en skarp glimt i ögonen.

Var med i Act Svenska kyrkans julinsamling för alla flickors rätt till ett värdigt liv!
Swisha din gåva till 9001223. Tack!

Text: Sanna Bülow, Kommunikatör Act Svenska kyrkan



Foto: Magnus Aronson /IKON



De första julklapparna?

Det kunde varit ett inlägg på sociala medier, men det var en stjärna i himlen. De tre vise männen, Kaspar, Melkior och Baltazar, gav sig iväg för att söka upp Jesusbarnet och ge honom gåvor. Det kanske var de första julklapparna.

Antalet och namnen står inte i bibeln, det är traditionen som förmedlat.

De österländska stjärntydarna

När Jesus hade fötts i Betlehem i Judeen på kung Herodes tid kom några österländska stjärntydare till Jerusalem och frågade:

– Var finns judarnas nyfödde kung? Vi har sett hans stjärna gå upp och kommer för att hylla honom.

När kung Herodes hörde detta blev han oroad, och hela Jerusalem med honom. Han samlade alla folkets överstepräster och skriftlärda och frågade dem var Messias skulle födas. De svarade:

– I Betlehem i Judeen, ty det står skrivet hos profeten: Du Betlehem i Juda land är ingalunda ringast bland

hövdingar i Juda, ty från dig skall det komma en hövding, en herde för mitt folk Israel.

Då kallade Herodes i hemlighet till sig stjärntydarna och förhörde sig noga om hur länge stjärnan hade varit synlig. Sedan skickade han dem till Betlehem.

– Bege er dit och ta noga reda på allt om barnet, sade han, och underätta mig när ni har hittat honom, så att också jag kan komma dit och hylla honom.

Efter att ha lyssnat till kungen gav de sig i väg, och stjärnan som de hade sett gå upp gick före dem, tills den slutligen

stannade över den plats där barnet var. När de såg stjärnan fylldes de av stor glädje.

De gick in i huset, och där fann de barnet och Maria, hans mor, och föll ner och hyllade honom. De öppnade sina kistor och räckte fram gåvor: guld och rökelse och myrra.

I en dröm blev de sedan tillsagda att inte återvända till Herodes, och de tog en annan väg hem till sitt land.

Matteusevangeliet 2:1-12

Julspelet

MÅL

START

Du är vilse. Gå in i mitten.

Jesus föds. Stå över två slag och fira.

Du tyder stjärnor. Stå över 2 slag.

Du ser stjärnan. Slå ett extra slag.

Du är vilse. Gå in i mitten.

Du ser stjärnan över stallet. Slå ett extra slag.

Slå tärningen och gå ut åt det håll den visar.

6
1, 2
3, 4
5

Du är vilse. Gå in i mitten.

Du är vilse. Gå in i mitten.

Du ser stjärnan över stallet. Slå ett extra slag.

Du är vilse. Gå in i mitten.

Du hjälper Maria och Josef och Varta ett slag.

Kamelen hittat vatten. Slå ett extra slag.

Du måste träffa Herodes. Stå över 2 slag.

Du hjälper Maria och Josef och Varta ett slag.

Du är vilse. Gå in i mitten.

Anglahjäl. Slå ett extra slag.

Du är vilse. Gå in i mitten.

Du möter herdarna. Stå över ett slag.



Träslövs församling

Med anledning av Covid-19 tar vi endast in 50 personer i våra kyrkor. Men vi kommer att fortsätta med live-gudstjänster samt utdelande av nattvarden i och efter högmässan i Träslövsläge kyrka 11:30. För Live-sändningar, gå in på <https://www.facebook.com/TraslovsForsamling>

Söndag 29 november, 1 i advent

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Adventsgudstjänst, Träslöv
Kyrkokören
17:00 Musikgudstjänst, Träslöv
Samuel Eriksson och kör

Söndag 6 december, 2 i advent

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Adventsgudstjänst, Träslövsläge
Julmusikal med Sångfåglarna
och Korallerna.

Söndag 13 december, 3 i advent

10:00 Högmässa, Träslövsläge
18:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Söndag 20 december, 4 i advent

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizeton, Träslöv

Torsdag 24 december, julafton

23:30 Julnattsmässa, Träslöv
23:30 Julnattsmässa, Träslövsläge

Fredag 25 december, juldagen

7:00 Julotta med kyrkokören, Träslöv
10:00 Högmässa, Träslövsläge

Lördag 26 december, annandag jul

18:00 Julens psalmer, Träslövsläge

Söndag 27 december, söndagen efter jul

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge

Torsdag 31 december, nyårsafton

16:00 Nyårsbön med musik, Träslöv

Fredag 1 januari, nyårsdagen

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge

Söndag 3 januari, söndagen efter nyår

16:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Onsdag 6 januari, trettandedag jul

10:00 Högmässa, Träslövsläge

Söndag 10 januari, 1 e trettandedagen

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizeton, Träslöv

Söndag 17 januari, 2 e trettandedagen

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Söndag 24 januari, 3 e trettandedagen

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizeton, Träslöv

Söndag 31 januari, Septuagesima

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Söndag 7 februari, Kyndelsmässodagen

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizeton, Träslöv

Söndag 14 februari, Fastlagssöndagen

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Söndag 21 februari, 1 i fastan

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizeton, Träslöv

Söndag 28 februari, 2 i fastan

10:00 Högmässa, Träslövsläge
16:00 Lovsångsmässa, Träslöv

Söndag 7 mars, 3 i fastan

10:00 Gudstjänst, Träslövsläge
16:00 Stilla mässa i Taizeton, Träslöv

Swish

Kollekt 123 458 08 90,
Bokbord 123 091 79 71



Kyrktaxi

Du vet väl om att du kan ta kyrktaxi till gudstjänster i kyrkan och i Servicehuset, om du har svårt att ta dig dit på annat sätt?

Så här gör du: Du ringer Taxi Varberg tel 0340-165 00. Beställ på lördagen.

Till chauffören uppger du ditt födelse-nummer (ha legitimation i beredskap). Du behöver inte betala. Församlingen får räkning från taxi.

Söndagsäventyret

Barnens egen gudstjänst på söndagar 10:00 i Träslövsläge kyrka. För alla barn i åldrarna 3-12 år (yngre i sällskap av vuxen).

Vi börjar med en samling där vi varje söndag utforskar något tema. Det blir sång, dans, tävling, undervisning, bön och pyssel. Och säkert någon lek och annat kul också.

Vi håller till i barnlokalerna i källaren och använder källaringången som entré. Som det är just nu så kommer barnen inte vara en del av den ordinarie gudstjänsten. Detta för att under pågående pandemi inte belasta varandras samlingar i besöksantal. Självklart stannar man hemma vid symptom vilket är samma sak som i övrigt i samhället.

Kontaktperson: Samuel Björling, samuel.bjorling@svenskakyrkan.se, 0340-20 10 47.

Skjuts till kyrkogården i Träslöv

Torsdagar 10:00, ojämnt veckor. Det kommer att finnas plats för 2-3 personer i taget i bussen, som kör flera vändor från Träslövsläge kyrka. Du måste ringa till expeditionen för att anmäla att du vill åka med. Ring 0340-20 10 30 senast 12:00 onsdagen före.

Bibelstudium

Öppen för alla. Träslövsläges församlingshem följande söndagar 29 november, 24 januari och 28 februari 19:00. Ledare är Kalle Svensson 0340-20 10 33

Hembesök eller enskilt samtal

Ring till den du önskar träffa.

Präster:

Ola Bjervås 0340-20 10 32

Kalle Svensson 0340-20 10 33

Jacob Stille 0340-20 10 34

Diakon: Camilla Nordh 0340-20 10 35

På grund av pandemin

Följande verksamheter kan inte starta på grund av pandemin.

- Församlingsafton i Träslövsläge
- Allsång och lotterier med Träslövsläge kyrkliga sykkrets
- Måndagsträffen i Träslövs församlingsgård
- Middagsbön och torsdagssoppa

Körer

Sångfåglarna 5-7 år

Torsdagar 16:00-16:45

Träslövsläge församlingshem

Kontaktperson: Monica Bengtsson, 0340-20 10 40

Korallerna från 8 år

Torsdagar 16:45-18:00

Träslövsläge församlingshem

Kontaktperson: Monica Bengtsson

Octava Gospel

Onsdagar 18:30-20:45

Träslövs församlingsgård

Kontaktperson: Zacke Holmdahl Sjöberg 0340-20 10 46

Kyrkokören

Torsdagar 19:00

Träslövsläge kyrka

Kontaktperson: Johanna Detert, 0340-20 10 39

Mer information

www.svenskakyrkan.se/traslov

<https://www.facebook.com/TraslovsForsamling>

TraslovsForsamling

Förbönslådor

Lägg gärna era förbönslappar i kyrkans förbönslådor under hela veckan och vid söndagens gudstjänst.

Bön i Varberg på Facebook

Skriv Bön i Varberg i sökfältet.

Varbergs församling

Aktuell information

Här finns inget kalendarium. Det är för att regler och rekommendationer ändras och det är bättre att du tittar i kanaler som uppdateras löpande. Använd appen Kyrkguiden eller hemsidan www.svenskakyrkan.se/varberg. Där är kalendariet alltid uppdaterat och aktuellt. Eller titta i Varbergsposten.

Veckogudstjänster

Många veckogudstjänster gör uppehåll under jul och nyårshelgerna. Se kalendern på hemsidan för aktuell dag.

Tisdag

7:00 Meditation, Varbergs kyrka
8:30 Morgonbön, Apelvikshöjd
18:30 Kvällsmässa, Sollyckan
Jämna veckor.

Onsdag

12:05 Middagsbön, Varberg
18:00 Taizémässa, Varberg
18:00 Onsdagsbön, Apelvikshöjd

Torsdag

8:30 Morgonmässa, Apelvikshöjd

Fredag

8:30 Morgonbön, Apelvikshöjd

Stilla dag i Advent

En retreatdag i stillhet, tystnad och bön. För att hämta kraft mitt i julstressen. Lördag 12 december i Apelvikshöjds kyrka. Mer information finns på hemsidan.

Bönedag

Bön för Varbergs församling, kyrkan och Varberg. Välkommen att komma när du vill och gå när du vill. Fika finns framdukat under dagen.

Lördag 28 november 10:00-14:00 i Apelvikshöjds kyrka

Stilla dag i Advent

En retreatdag i stillhet, tystnad och bön. För att hämta kraft mitt i julstressen. Lördag 12 december i Apelvikshöjds kyrka. Mer information finns på hemsidan.

Drop in med jultallrik

Ett julfirande i all enkelhet och du bjuds på en kall jultallrik. För att göra det coronasäkert får max 25 personer vara närvarande samtidigt. Du kommer hit när du vill och går när du är klar. Då kan nästa person komma in och äta sin jultallrik. Tisdag 22 december 12:00-14:00 i församlingshemmet på Sveagatan 24.

Diakonimottagning

I diakonimottagningen kan du som lever i en utsatt ekonomisk situation få råd och stöd.

Tisdagar 10:00-11:30 och torsdagar 13:00-14:30 i församlingshemmet på Sveagatan 24.

Samtal och hembesök

Att bli lyssnad till i förtroende och med acceptans kan lindra, göra det svåra lättare att uthärda och ge hopp om vägar framåt. Vi människor behöver få möjlighet att uttrycka känslor och prata om livet.

Präster och diakoner i Svenska kyrkan har tystnadsplikt och vem som helst kan ta kontakt för ett samtal. All kontakt med präster och diakoner är kostnadsfri.

Om du behöver samtal eller besök i ditt hem på grund av att du har svårt att ta dig ut, kan någon av våra präster eller diakoner göra hembesök.

Se www.svenskakyrkan.se/varberg för telefonnummer till präster och diakoner eller ring expeditionen 0340-81 300.



Det kommer bli musik i kyrkorna den här julen också. Men restriktionerna ändras och när det här numret går i tryck vet vi inte vad som gäller under december. Du får hålla utkik i andra kanaler som är mer uppdaterade.

Vill du komma till kyrkan, men kan inte?

Advent och jul är en tid då många vill komma till kyrkorna i Varberg. I vanliga fall har vi ibland svårt att rymmas, och i år är det extra svårt med de begränsningar vi har på grund av pandemin. Alla kommer inte att få plats vid våra konserter och musikgudstjänster. Många behöver hålla sig undan folksamlingar för att man hör till en riskgrupp. Och en del har av andra skäl inte möjlighet att gå till kyrkan i advent och jul.

Till dig som inte kan komma till kyrkan vill jag säga att vi saknar dig. Jag hoppas att du ändå kan känna att du finns med i bönens och omtankens gemenskap. Vid många gudstjänster ber vi för dem som vill komma men inte kan, och vi är många som ber tillsammans fastän vi inte kan träffas för tillfället. Läs gärna söndagens bibeltexter och böner i din psalmbok eller på internet. Det går också att delta i gudstjänsterna från Varbergs kyrka via livesändning på församlingens Facebook-sida på söndagar 11:00.

Med önskan om en
välsignad adventstid och julhelg,
Fredrik Ivarsson
Kyrkoherde



VAR MED

En tidning för Träslövs
och Varbergs församlingar

Svenska kyrkan 

90
KONTO SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

BRYT EN TRADITION

Tillsammans kan vi stoppa tvångsäktenskap,
könsstypning och andra övergrepp.

Foto: Deborah Rossouw / Aktion



SWISHA DIN GÅVA TILL 900 1223
svenskakyrkan.se/act

act
Svenska kyrkan 